

ZESTAW III bezglutenowe/bezmleczne

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<p>PONIEDZIAŁEK</p>	<p>I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy <i>(pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, mleczko kokosowe)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: Ryż na mleku z prażonym jabłuszkiem <i>(mleko, ryż, jabłko, cukier)</i> <i>Alergeny: 7 Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 58g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 368 kcal</i> <i>300 kcal</i></p>
<p>WTOREK</p>	<p>I danie: barszczyk z kolankami bezglutenowymi <i>(zakwas z barszczu białego, ziemniak, włoszczyzna, szynka wieprzowa)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p>II danie: sos gołąbkowy bezglutenowy, ziemniaki <i>(mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 50g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 400 kcal</i></p>
<p>ŚRODA</p>	<p>I danie: zupka jarzynowa <i>(marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól,)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p>II danie: rolada z kurczaka w sosie koperkowym zagęszczonym mąką bezglutenową, puree ziemniaczane, marchewka juniorka <i>(filet z kurczaka, jajko, koperek, marchewka, śmietana roślinna, ziemniaki, masło roślinne)</i> <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 48g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 349kcal</i></p>

<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: krupniczek jaglany <i>(wywar warzywny-włoszczyzna, kasza jaglana, ziemniaki, napar z liścia laurowego i ziele angielskie, cebula, majeranek, czosnek mielony, śmietanka roślinna, sól, pieprz)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: makaron bezglutenowy w sosie śmietanowo-brokułowym z kurczakiem <i>(śmietanka roślinna, makaron, brokuł, cebula, mięso drobiowe)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 45g, tłuszcz 10g, wartość energetyczna: 337 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: krem kalafiorowy <i>(wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: szare kluski bezglutenowe z cebulą, kapusta kiszona zasmażana <i>(ziemniaki, mąka bezglutenowa, jajka, cebulka, kapusta kiszona, masło roślinne)</i> <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i></p>

Alergeny

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK Dieta bezglutenowa	Płatki kukurydziane z mlekiem, jabłko Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g	Kanapka bezglutenowa z masłem, pastą serową z żółtego sera, pomidorem i ogórkiem kiszonym Alergeny: mleko, Energia: 314 kcal Białko: 10,8 g Tłuszcze: 15,9 g Węglowodany: 31,4 g	Waniliowy serek homogenizowany, jabłko Alergeny: mleko Energia: 35 kcal Białko: 2,0g Tłuszcze: 1,1 g Węglowodany: 4,2 g
Dieta bezmleczna	Granola owocowa z mlekiem roślinnym, jabłko Alergeny: gluten, orzechy, soja Energia: 232 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 7 g Węglowodany: 35 g	Kanapka z masłem roślinnym, serkiem wegańskim, pomidorem i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, Energia: 319 kcal Białko: 5,2 g Tłuszcze: 18,7 g Węglowodany: 32,4 g	Waniliowy serek wegański, jabłko Alergeny: soja Energia: 48 kcal Białko: 2g Tłuszcze: 2 g Węglowodany: 5g
WTOREK Dieta bezglutenowa	Szwedzki stół: chleb bez glutenu, masło, kiełbasa podsuszana, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 236 kcal Białko: 8 g Tłuszcze: 16 g Węglowodany: 17 g	Koktajl owocowy na kefirze słodzony miodem Alergeny: mleko, Energia: 108 kcal Białko: 4,3 g Tłuszcze: 2,1 g Węglowodany: 17,7 g	Chlebek wasa kukurydziany z twarożkiem i kiełkami Alergeny: mleko, Energia: 72 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 3,1g Węglowodany: 5,5 g
Dieta bezmleczna	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło roślinne, kiełbasa podsuszana, szynka wieprzowa, serek roślinny, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: jaja, gluten, gorczyca Energia: 218 kcal Białko: 9,4 g Tłuszcze: 12,9 g Węglowodany: 12,9 g	Koktajl owocowy na mleku owsianym z masłem orzechowym słodzony miodem Alergeny: mleko, orzechy Energia: 123 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 17 g	Chlebek wasa ze smalczykiem wegańskim i kiełkami Alergeny: gluten Energia: 71 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 0,8 g Węglowodany: 9,4 g
ŚRODA Dieta bezglutenowa	Hot-dog na bułce bezglutenowej z parówką drobiową i ketchupem łagodnym, rzodkiewki, masło Alergeny: gorczyca, orzechy, mleko Energia: 448 kcal Białko: 18,7 g Tłuszcze: 26,9 g Węglowodany: 30,8 g	Sałátka grecka z bezglutenowymi grzankami i serkiem sałatkowym Alergeny: mleko Energia: 131 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 5 g Węglowodany: 16,9 g	Sernik na zimno z musem brzoskwińowym i płatkami migdałów Alergeny: mleko, orzechy Energia: 140 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 8,4 g Węglowodany: 10,7 g

Dieta bezmleczna	Hot-dog na bułce z ziarnami z parówką drobiową i ketchupem łagodnym, rzodkiewki, masło roślinne Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten Energia: 430 kcal Białko: 18,7 g Tłuszcze: 24,8 g	Salátka grecka z grzankami i kurczakiem wędzonym Alergeny: gorczyca, gluten Energia: 130 kcal Białko: 4,9 g Tłuszcze: 4,6 g Węglowodany: 17,2 g	Deser z chia na mleku kokosowym z musem brzoskwiowym i płatkami migdałów Alergeny: orzechy Energia: 260 kcal Białko: 4,2 g Tłuszcze: 15,1 g Węglowodany: 13,5 g
	Węglowodany: 30,9g		
CZWARTEK Dieta bezglutenowa	Owsianka bezglutenowa na mleku z bananem Alergeny: mleko Energia: 238 kcal Białko: 8 g Tłuszcze: 4,4 g Węglowodany: 43,5 g	Jajecznica z szynką, szczypiorkiem i kiełkami, chleb bezglutenowy, masło, kakao Alergeny: mleko, jajka, gorczyca Energia: 215 kcal Białko: 7,9 g Tłuszcze: 8,2 g Węglowodany: 27,9 g	Kanapki bezglutenowe z masłem, żółtym serem i pomidorem Alergeny: mleko Energia: 250 kcal Białko: 8,5 g Tłuszcze: 16,8g Węglowodany: 15,9 g
Dieta bezmleczna	Owsianka na mleku owsianym z bananem Alergeny: Energia: 230 kcal Białko: 3 g Tłuszcze: 3,6 g Węglowodany: 46,1 g	Jajecznica smażona na oleju roślinnym z szynką szczypiorkiem i kiełkami, chleb mieszany, masło roślinne, kakao na mleku owsianym Alergeny: gluten, jajka, soja, gorczyca Energia: 200 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 7,5 g Węglowodany: 31,3 g	Kanapki z masłem roślinnym, wędliną drobiową i pomidorem Alergeny: gluten Energia: 226 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 14,3g Węglowodany: 16,0 g
PIĄTEK Dieta bezglutenowa	Bułka z nasionami bezglutenowa z masłem, serkiem kanapkowym i żółtym serem gouda, herbata owocowa Alergeny: mleko, Energia: 345 kcal Białko: 11,2 g Tłuszcze: 13,5 g Węglowodany: 47 g	Melon, kakao słodzone miodem Alergeny: mleko Energia: 178 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 30,6 g	Gruszka, wafle ryżowe, bawarka Alergeny: Energia: 79 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 1,7 g Węglowodany: 14 g
Dieta bezmleczna	Bułka z nasionami z masłem roślinnym, serkiem roślinnym i szynką drobiową, herbata owocowa Alergeny: gluten Energia: 349 kcal Białko: 8,1 g Tłuszcze: 14,4 g Węglowodany: 48,6 g	Melon, kakao na mleku roślinnym słodzone miodem Alergeny: Energia: 171 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 33,2 g	Gruszka, wafle ryżowe, bawarka na mleku owsianym Alergeny: Energia: 78 kcal Białko: 1,2 g Tłuszcze: 1,5 g Węglowodany: 14,5 g