

ZESTAW IV bezgluten

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa krem z batata i ziemniaka (wywar jarzynowy, ziemniaki, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 27g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: sos myśliwski bezglutenowy, kluski śląskie (ziemniaki, mąka bezglutenowa, jaja, pieczarki, szyneczka, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) <i>Alergeny: gluten, jajo</i> <i>Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 41g, tłuszcz 7g, wartość energetyczna: 307 kcal</i></p>
WTOREK	<p>I danie: kapuśniak (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: sos boloński zagęszczony warzywami, makaron bezglutenowy (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron bezglutenowy) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;">ŚRODA</p>	<p style="text-align: center;">I danie: krem z selera (mleczko kokosowe, seler) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: kotlecik z indyka w bezglutenowej panierce, ziemniaki, kalafior na parze (Pierś z indyka, jajka, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier) <i>Alergeny: jajko,</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 30g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 303 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: rosół z niteczkami bezglutenowymi (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron bezglutenowy) <i>Alergeny: seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: gnocchi bezglutenowe, sos truskawkowy (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, jaja, sól, truskawki, cukier) <i>Alergeny: jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 6 g, węglowodany 23,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: paluszki rybne bezglutenowe, ziemniaki, surówka z marchewki (mintaj, mąka bezglutenowa, płatki kukurydziane, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) <i>Alergeny: ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 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 IV

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	Bułka kajzerka bezglutenowa z masłem, sałatą i pomidorem, herbata owocowa Alergeny: mleko, Energia: 205 kcal Białko: 5,6 g Tłuszcze: 4,3 g Węglowodany: 36,9 g	Jogurt z pestkami i suszoną morelą z herbatnikami bezglutenowymi Alergeny: mleko, Energia: 226 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 31,9 g
Dieta bezmleczna	Płatki kukurydziane z mlekiem roślinnym, jabłko Alergeny: soja Energia: 229 kcal Białko: 2 g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 44 g	Bułka kajzerka z masłem roślinnym, sałatą i pomidorem, herbata owocowa Alergeny: gluten, Energia: 210 kcal Białko: 3,4 g Tłuszcze: 6,1 g Węglowodany: 38,2 g	Jogurt roślinny z pestkami i suszoną morelą z herbatnikami Alergeny: soja, gluten Energia: 230 kcal Białko: 4,3 g Tłuszcze: 9,7 g Węglowodany: 33,1 g
WTOREK Dieta bezglutenowa	Szwedzki stół: chleb bez glutenu, masło, gotowana pierś indyka, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 234 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 15,6 g	Biszkopty bezglutenowe, jabłko, gruszka Alergeny: Energia: 193 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 15,1 g Węglowodany: 8,4 g	Galaretką mleczna z bananem Alergeny: mleko, Energia: 109 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 1,1g Węglowodany: 22,9 g
Dieta bezmleczna	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło roślinne, gotowana pierś indyka, szynka wieprzowa, serek roślinny, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa Alergeny: gluten, gorczyca, orzechy Energia: 239 kcal Białko: 10,1 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 17 g	Biszkopty, jabłko, gruszka Alergeny: gluten Energia: 207 kcal Białko: 3,4 g Tłuszcze: 16,5 g Węglowodany: 10,4 g	Galaretką na mleku roślinnym z bananem Alergeny: soja Energia: 192 kcal Białko: 2,8 g Tłuszcze: 5,8 g Węglowodany: 33,7 g
ŚRODA Dieta bezglutenowa	Kanapki bezglutenowe z masłem, jajkiem, żółtym serem i sałatą lodową, kielki, herbata owocowa Alergeny: jajko, mleko Energia: 221 kcal Białko: 16,2 g Tłuszcze: 16,5 g Węglowodany: 1,6 g	Sucharki bezglutenowe, kiwi, banan, jabłko, winogrona Alergeny: mleko Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7 g Węglowodany: 28,7 g	Chleb bezglutenowy z masłem, dżemem, herbata czarna, mleko Alergeny: mleko Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7g Węglowodany: 28,7 g

Dieta bezmleczna	<p>Kanapki z masłem roślinnym, jajkiem, żółtym serem wegańskim i sałatą lodową, kiełki, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, jajko, soja, orzechy Energia: 226 kcal Białko: 13,9 g Tłuszcze: 18,8 g Węglowodany: 1,6 g</p>	<p>Sucharki, kiwi, banan, winogrona</p> <p>Alergeny: gluten Energia: 157 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 29,2 g</p>	<p>Chleb mieszany z masłem roślinnym, dżemem, herbata czarna, mleko roślinne</p> <p>Alergeny: gluten, soja Energia: 157 kcal Białko: 2,9 g Tłuszcze: 2,9g Węglowodany: 29,2 g</p>
CZWARTEK Dieta bezglutenowa	<p>Ryż na mleku z jabłkiem prażonym Bezglutenowa kanapka z masłem i pomidorem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 355 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 12,4 g Węglowodany: 52,8 g</p>	<p>Marchewka surowa, kalarepa z dipem, sucharki bezglutenowe</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 122 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 17,2 g</p>	<p>Kanapka bezglutenowa z kiełbasą podsuszaną i ogórkiem kiszonym</p> <p>Alergeny: gorczyca, Energia: 110 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 14,4 g</p>
Dieta bezmleczna	<p>Ryż na mleku roślinnym z jabłkiem prażonym Kanapka z masłem roślinnym i pomidorem</p> <p>Alergeny: gluten, soja Energia: 365 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 14,6 g Węglowodany: 55,2 g</p>	<p>Marchewka surowa, kalarepa z dipem roślinnym, sucharki</p> <p>Alergeny: gluten, soja Energia: 126 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 5,4 g Węglowodany: 19,5 g</p>	<p>Kanapka z kiełbasą podsuszaną i ogórkiem kiszonym</p> <p>Alergeny: gorczyca, gluten Energia: 112 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 15,9 g</p>
PIĄTEK Dieta bezglutenowa	<p>Bułka kajzerka bezglutenowa z masłem, pastą z tuńczyka i serkiem kanapkowym z pomidorem, herbata miętowa</p> <p>Alergeny: mleko, ryba Energia: 354 kcal Białko: 11,7g Tłuszcze: 12,8 g Węglowodany: 47,2 g</p>	<p>Kakao, kabanos Krakus</p> <p>Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 180 kcal Białko: 9,5 g Tłuszcze: 11,1 g Węglowodany: 11,1 g</p>	<p>Gruszka, wafle ryżowe, bawarka</p> <p>Alergeny: Energia: 79 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 1,7 g Węglowodany: 14 g</p>
Dieta bezmleczna	<p>Bułka kajzerka z masłem roślinnym, pastą z tuńczyka i serkiem roślinnym z pomidorem, herbata miętowa</p> <p>Alergeny: gluten, ryba Energia: 359 kcal Białko: 11,7g Tłuszcze: 14,0 g Węglowodany: 49,7 g</p>	<p>Kakao na mleku owsianym, kabanos Krakus</p> <p>Alergeny: gorczyca Energia: 184 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 12,7 g Węglowodany: 12,6 g</p>	<p>Gruszka, wafle ryżowe, bawarka na mleku owsianym</p> <p>Alergeny: Energia: 78 kcal Białko: 1,2 g Tłuszcze: 1,5 g Węglowodany: 14,5 g</p>