

ZESTAW V bezglutenowe/bezmleczne

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa koperkowa z groszkiem ptysiowym bezglutenowym (włoszczyzna, ziemniaki, koperek, groszek ptysiowy) Alergeny: seler, gluten Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 27g, tłuszcze 6 g, wartość energetyczna: 142 kcal</p> <p>II danie: makaron bezglutenowy z sosem owocowym (makaron bezglutenowy, sos owocowy) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 39g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 272 kcal</p>
WTOREK	<p>I danie: krem z kiszzonego ogórka (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II danie: gulasz wieprzowo - warzywny, kasza gryczana (polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, cebula, marchewka, czosnek, kasza gryczana, sól, cukier, olej) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 337 kcal</p>
ŚRODA	<p>I danie: biały barszcz (zakwas z barszczu białego, ziemniak, włoszczyzna, szynka wieprzowa) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p>II danie: pyzy ziemniaczane z mięsem i cebulką, surówka z porem (Skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowo - wołowe, cebula, jaja, por) Alergeny: jaja Składniki odżywcze: białko 13g, węglowodany 29g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 300 kcal</p>

<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: zupa wielowarzywna (ziemniak, marchew, pietruszka, seler, kalafior) Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 20g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 149 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: udko pieczone, ziemniaki, mizeria (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny, szczypior, ogórek zielony, kalarepka) Alergeny: mleko</p> <p style="text-align: center;">Bezmleczne: II danie: udko pieczone, ziemniaki, mizeria (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, mleczko kokosowe, szczypior, ogórek zielony, kalarepka) <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: krem marchewkowy (bulion, marchew, por) Alergeny: - <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,5 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: bezglutenowe: naleśniki bezglutenowe z dżemem Bezmleczne: naleśniki bezmleczne z dżemem (jajko, mąka bezglutenowa, dżem truskawkowy) Alergeny: jaja <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 42g, tłuszcze 15,3g, wartość energetyczna: 370 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 V

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK Dieta bezglutenowa	Płatki kukurydziane z orzechami i bakaliami z mlekiem, jabłko Alergeny: mleko, orzechy Energia: 266 kcal Białko: 9,8 g Tłuszcze: 5,6 g Węglowodany: 44,7 g	Chleb bezglutenowy z masłem, mozzarellą i pomidorkami, herbata czarna Alergeny: mleko, Energia: 76 kcal Białko: 3,7 g Tłuszcze: 5,9 g Węglowodany: 1,8 g	Kisiel ze śmietanką, winogronem i krakersami bezglutenowymi Alergeny: mleko, Energia: 214 kcal Białko: 1,3 g Tłuszcze: 4,5 g Węglowodany: 39,5 g
Dieta bezmleczna	Musli z owocami kandyzowanymi z mlekiem roślinnym, jabłko Alergeny: gluten, orzechy Energia: 229 kcal Białko: 4,7 g Tłuszcze: 7,5 g Węglowodany: 36,9 g	Chleb mieszany z masłem roślinnym, kurczakiem wędzonym i pomidorkami, herbata czarna Alergeny: gluten Energia: 75 kcal Białko: 5,2 g Tłuszcze: 4,3 g Węglowodany: 1,8 g	Kisiel z płatkami migdałów, winogronem i krakersami Alergeny: gluten, orzechy Energia: 214 kcal Białko: 0,6 g Tłuszcze: 5,5 g Węglowodany: 39,5 g
WTOREK Dieta bezglutenowa	Szwedzki stół: chleb bez glutenu, masło, szynka drobiowa, 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	Banan z biszkoptami bezglutenowymi Alergeny: Energia: 104 kcal Białko: 4,4 g Tłuszcze: 2,1 g Węglowodany: 17,8 g	Ryż na mleku kokosowym z malinami i wiórkami kokosowymi Alergeny: Energia: 151 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 27,6 g
Dieta bezmleczna	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło roślinne, szynka drobiowa, 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	Banan z biszkoptami Alergeny: gluten Energia: 106 kcal Białko: 3,1 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 18,1 g	Ryż na mleku kokosowym z malinami i wiórkami kokosowymi Alergeny: Energia: 151 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 3,7 g Węglowodany: 27,6 g
ŚRODA Dieta bezglutenowa	Tortilla bezglutenowa z szynką wieprzowa, żółtym serem gouda, jajkiem i warzywami Alergeny: jajko, mleko, gorczyca Energia: Białko: 19,8 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 35,1 g	Koktajl bananowo truskawkowy z miodem na maślanie Alergeny: mleko Energia: 147 kcal Białko: 8,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 17,1 g	Budyń waniliowy bezglutenowy, jabłko, mieszanka studencka Alergeny: mleko, orzechy Energia: 226 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 14,3g Węglowodany: 16,0 g
Dieta bezmleczna	Tortilla orkiszowa z szynką wieprzowa, żółtym serem roślinnym, jajkiem i warzywami Alergeny: jajko, gluten, gorczyca Energia: Białko: 19,8 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 35,1 g	Koktajl bananowo truskawkowy z miodem na jogurcie naturalnym roślinnym Alergeny: soja Energia: 149 kcal Białko: 5,5 g Tłuszcze: 9,7g Węglowodany: 19,3 g	Budyń waniliowy na mleku roślinnym, jabłko, mieszanka studencka Alergeny: gluten, orzechy Energia: 210 kcal Białko: 3,8 g Tłuszcze: 7,1 g Węglowodany: 28,6 g

<p>CZWARTEK Dieta bezglutenowa</p>	<p>Bułka bezglutenowa z ziarnami z masłem i pomidorem, parówka drobiowa z ketchupem, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy Energia: 448 kcal</p>	<p>Wafle ryżowe z domową nutellą, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, soja Energia: 212 kcal</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy z pałeczką sera topionego</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 64 kcal</p>
	<p>Białko: 18,7 g Tłuszcze: 26,9 g Węglowodany: 30,8 g</p>	<p>Białko: 8 g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 35 g</p>	<p>Białko: 3,1 g Tłuszcze: 3,1 g Węglowodany: 11 g</p>
<p>Dieta bezmleczna</p>	<p>Bułka półbagietka z ziarnami z masłem roślinnym i pomidorem, parówka drobiowa z ketchupem, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gorczyca, gluten, orzechy Energia: 430 kcal Białko: 18,7 g Tłuszcze: 24,8 g Węglowodany: 30,9 g</p>	<p>Wafle ryżowe z domową Nutellą na mleku roślinnym, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: soja Energia: 207 kcal Białko: 8g Tłuszcze: 4 g Węglowodany: 34 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy z kabanosem Krakus</p> <p>Alergeny: gorczyca Energia: 74 kcal Białko: 2,1 g Tłuszcze: 4,5 g Węglowodany: 8,7 g</p>
<p>PIĄTEK Dieta bezglutenowa</p>	<p>Bułka kajzerka bezglutenowa z pastą jajeczną, żółtym serem gouda, serkiem kanapkowym, pomidorem i ogórkiem zielonym</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 348 kcal Białko: 15 g Tłuszcze: 15,2 g Węglowodany: 37,2 g</p>	<p>Jogurt owocowy z cząstkami galaretki owocowej, biszkopty bezglutenowe</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 167 kcal Białko: 4.2 g Tłuszcze: 4,9 g Węglowodany: 29 g</p>	<p>Sałátka owocowa z odrobina bitej śmietany z ksylitolem</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 69 kcal Białko: 0,7g Tłuszcze: 0,9 g Węglowodany: 16,2 g</p>
<p>Dieta bezmleczna</p>	<p>Bułka kajzerka z pastą jajeczną, żółtym serem roślinnym, serkiem wegańskim, pomidorem i ogórkiem zielonym</p> <p>Alergeny: gluten, Energia: 358 kcal Białko: 9 g Tłuszcze: 19,4 g Węglowodany: 42,3 g</p>	<p>Jogurt roślinny owocowy z cząstkami galaretki owocowej, grissini</p> <p>Alergeny: gluten Energia: 174 kcal Białko: 3.9 g Tłuszcze: 5,9 g Węglowodany: 29 g</p>	<p>Sałátka owocowa z orzechami nerkowca</p> <p>Alergeny: orzechy Energia: 70 kcal Białko: 0,3g Tłuszcze: 4,9 g Węglowodany: 19,2 g</p>