

JADŁOSPIS DIETY BEZGLUTENOWEJ

10-14.06.2024

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata z cytryną	200ml	Kakao (7)	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata z cytryną	200ml
	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g	Pieczywo bezglutenowe	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Pasta z fasoli	30g	Pasta jajeczna (3)	30g	Szynka z indyka (7,10)	20g	Pasta z ciecierzycy i papryki	30g	Pasta z jajek (3)	30g
	Szynka wiejska (6)	20g	Dżem truskawkowy	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	Omlet (3)	50g	Ser żółty (7)	20g
	Ogórek kiszony	30g	Papryka czerwona	30g	pomidor	20g	Ogórek	20g	Pomidor	20g
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe	20g	Mus owocowy	100g	Serek waniliowy (7)	100g	Mus owocowy	100g	Jogurt owocowy/waniliowy (7)	100g
	Suszone owoce (8,9,10,11)	40g	owsianka na mleku roślinnym	20g	Banan	50g	Wafle ryżowe	20ml	Kiwi	60g
OBIAD	Paprykowa zupa z soczewicą i	200ml	Krupnik z warzywami i zielona	200ml	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	200ml	Zupa porowo-ziemniaczana	200ml	Zupa jarzynowa (9)	200ml
	Placki ziemniaczane	200g	Makaron carbonara	230g	Gulasz wieprzowy (9)	100g	Pośredniczki z kurczaka w sosie z	130g		100g
					kasza gryczana	80g	Ziemniaki	80g	makaron bezglutenowy z truskawkami	80g
					Buraczki	60g	Surówka z kapusty	60g		70g
PODWIECZOREK	Banan	50g	Jabłko	60g	Mandarynka	60g	Banan	50g	Mandarynka	60g
Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011									Opracowano przez dietetyka Karinę Gorzkiewicz- Drzymalską	
Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji takie jak:										
1. Zboża zawierające gluten, 2. skorupiaki i produkty pochodne, 3. jaja i produkty pochodne, 4. ryby i produkty pochodne, 5. orzeszki ziemne, 6. soja i produkty pochodne, 7. mleko i produkty pochodne, 8. orzechy, migdały,										
9. seler i produkty pochodne, 10. gorczyca i produkty pochodne, 11. nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. dwutlenek siarki i siarczany, 13. łubin i produkty pochodne, 14. mięczaki i produkty pochodne.										