

Dieta antyrefluksowa
22-26.07.2024

	PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
ŚNIADANIE	Herbata	200ml	Kakao (7)	200ml	Herbata miętowa	200ml	Herbata malinowa	200ml	Herbata	200ml
	Bułka kajzerka (1)	50g	Pieczywo pszenno-żytnie (1)	50g	Bułka kajzerka (1)	50g	Bułka kajzerka/graham (1)	50g	Pieczywo jasne i razowe (1)	50g
	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g	Masło (7)	10g
	Serek wiejski (7)	80g	dżem brzoskwiniowy	30g	Szynka z indyka (7,10)	20g	Parówka (1,6)	50g	mleko	30g
	ogórek zielony	20g	szynka drobiowa	20g	Twarożek ze szczypiorkiem (7)	20g	serek kanapkowy	20g	Ser żółty (7)	20g
		30g	Papryka czerwona	30g	rzodkiewka	20g	Ogórek zielony	30g	ogórek zielony	20g
II ŚNIADANIE	zupa mleczna z zacierką	25g	humus	100g	Paluch maślany (1,3,7)	40g	Płatki miodowe na mleku (1,5,6,7)	80g	Banan	50g
	melon	50g	Marchew słupki	20g	mleko	50g	Ananas	40g	mini drożdżówka z serem	20g
OBIAD	krem warzywny	200ml		200ml	krem warzywny	200ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami	200ml	Zupa grochowa ziemniakami i	200ml
	Pierogi z mięsem okraszone	220g	Gulasz z wieprzowy z groszkiem	120g	Klopsik drobiowy (1,3)	100g	Makaron z truskawkami i	190-200g	Filet rybny panierowany z	200g
			Kasza bulgur (1)	100g	Sos koperkowy (7,9)	50g				60g
			warzywa gotowane	60g	Ryż	80g				
					Marchewka baby	60g				
PODWIECZOREK	arbuz	50g	Jabłko	50g	Banan	50g	Jabłko	50g	arbuz	50g

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011 z dnia 25 października 2011

Dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergię 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, 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

Opracowano przez
dietetyka Karolinę
Gorzkiwicz-Drzymalską