

DIETA BEZGLUTENOWA

Poniedziałek 02/12	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250 ml) (4)	Domowe bezglutenowe pierogi z mięsem (3szt) i okrasą z cebulki/ surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą (70g)
Wtorek 03/12	Brokułowa z makaronem bezglutenowym niezabielana (250 ml) (4)	Ziemniaczki (100g)/ rumsztyk z cebulką (80g) / surówka colesław (70g)
Środa 04/12	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i majerankiem (250ml) (4)	Kasza gryczana (100g)/ paprykarz z kurczaka z warzywami (150 g)
Czwartek 05/12	Jarzynowa z groszkiem i ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Kasza gryczana (100g) / polędwiczki w sosie własnym (150g) / surówka z marchewki
Piątek 06/12	Ziemniaczana z majerankiem (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ filet z miruny z pieca (80g) / surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem (70g) (5)
Poniedziałek 09/12	Ogórkowa z ryżem niezabielana (250 ml) (4)	Ryż (100g) / potrawka z kurczaka po meksykańsku z kolorową fasolą (150g)/
Wtorek 10/12	Jarzynowa z warzywami i tymiankiem (250 ml) (4)	Ziemniaczki (100g) / Kotlet pożarski z natką pietruszki (80g) / buraczki na ciepło (70g)
Środa 11/12	Krupnik z kaszy jaglanej (250 ml)	Makaron bezglutenowy z polewą owocową
Czwartek 12/12	Kapuśniak z młodej kapusty (250 ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ bitki wieprzowe (80g) w sosie własnym / surówka z marchewki z porem z oliwą (70g)
Piątek 13/12	Ziemniaczana z warzywami (250ml) (4)	Pierogi bezglutenowe ze szpinakiem (3szt) Surówka z czerwonej kapusty (70g)
Poniedziałek 16/12	Kalafiorowa z ryżem niezabielana (250 ml) (4)	Spaghetti bezglutenowe (100g) bolognese z warzywami (150 ml)
Wtorek 17/12	Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany (250 ml) (4)	Ziemniaczki (100g)/ kotlet mielony (80g) / buraczki na ciepło (70g)
Środa 18/12	Ogórkowa z ziemniakami niezabielana (250 ml)	Ryż (100g) / udzik z kurczaka (90g) / marchewka z groszkiem (70g)

DIETA BEZGLUTENOWA

Czwartek 19/12	Koperkowa z ziemniakami niezabielana (250 ml) (4)	Kasza gryczana (100g) / gulasz wieprzowy z warzywami (150g) (2)
Piątek 20/12	Pomidorowa z ryżem niezabielana (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ filet z miruny (80g) / surówka z kiszonej kapusty (70 g) (5)
Poniedziałek 23/12	Ogórkowa z ryżem niezabielany (250 ml) (4)	Makaron bezglutenowy (100g) / sos pomidorowy z warzywami (150g)
Wtorek 24/12	Barszczyk czerwony z ziemniakami (250ml) (4)	Ziemniaki (100g)/ filet z miruny (80g) / surówka z kiszonej kapusty (70g) (1,2,3)
Piątek 27/12	Pomidorowa niezabielana z makaronem bezglutenowym (250ml) (4)	Risotto z kurczakiem i warzywami (250g) (5)
PONIEDZIAŁEK 30/12	Ryżanka (4)	Ryż (100g) / udzik z kurczaka (90g) /surówka z czerwonej kapusty(70g)
WTOREK 31/12	Kalafiorowa z ziemniakami niezabielana (250ml) (4)	Kasza gryczana (100g)/ strogonow z warzywami w sosie pomidorowym (150g)

Poniższa tabela przedstawia najczęściej spotykane alergeny pokarmowe. W celu ułatwienia dla Państwa informacji do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa, która również została umieszczona w jadłospisie.

Alergeny pokarmowe:

1. Mleko oraz jego przetwory
2. Gluten
3. Jajka i produkty pochodne
4. Seler
5. Ryby i produkty pochodne
6. Soja

Wszelkiego rodzaju **wędliny** zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości : **glutenu, jaj, soi, gorczycy, sezamu.**

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziółowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.