

<b>Dieta bezmleczna</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b> Energia:1204 kcal , Białko: 41g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 166g	Herbata malinowa, chleb mieszany z masłem roślinnym, szynka polędwica sopocka , jajko gotowane , ogórek zielony Alergeny: 1,3,	Zupa: Kalafiorowa z koperkiem , makaron z sosem bolońskim, groszek zielony , Kompot. Alergeny: 1,9	Chrupiąca granola pełnoziarnista z napojem roślinnym , jabłko 1/2 Alergeny: 1,
<b>Wtorek,</b> Energia 1235 kcal, Białko 41g Tłuszcze: 43g Węglowodany: 171g	Herbata truskawkowa, chleb mieszany z masłem roślinnym, parówka drobiowa, szynka wiejska, pomidor Alergeny: 1,9	Zupa: Krem ziemniaczany, podudzie z kurczaka, ryż po turecku, surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, woda mineralna Alergeny: 1,7,	Ciasto czekoladowe z gorzką czekoladą i buraczkami, gruszka 1/2 szt. Alergeny: 1,3
<b>Środa,</b> Energia 1270 kcal , Białko: 35g , Tłuszcze:46g Węglowodany: 160g	Herbata owoce sadu, bułka poznańska z masłem roślinnym, jaglanka roślinna z rodzynkami, dżem morelowy, marchewka do chrupania Alergeny: 1,9	Zupa: Jarzynowa z zielonym groszkiem, Szare kluski z okrasą , kiszona kapusta gotowana, kompot Alergeny: 1,3,7,9,	Ciasteczka jerzyki , mandarynka Alergeny: 1,3,
<b>Czwartek,</b> Energia :1222 kcal , Białko: 42g , Tłuszcze: 46g Węglowodany: 160g	Kakao, chleb mieszany z masłem roślinnym, pasztet domowy, humus naturalny, ogórek kiszony Alergeny: 1,3,9,10	Zupa: Rosół z makaronem, fasolka po bretońsku, ziemniaczki gotowane, woda min. Alergeny: 1,9,	Ciasto marchewkowe, banan 1/2 Alergeny: 1,3
<b>Piątek,</b> Energia 1270 kcal , Białko: 35g , Tłuszcze:46g Węglowodany: 160g	Herbata miętowa, bułka grahamka z masłem roślinnym, pasta rybna, papryczka do chrupania, płatki kukurydziane z napojem roślinnym Alergeny: 1,4,	Zupa: Krem z buraczką, kotlecik jajeczny z groszkiem zielonym, ziemniaki puree, marchewka z brzoskwinia, woda min. Alergeny: 1,3 9,	Kisiel z owocami , biszkopty Alergeny: 1,

**22.11.21-26.11.21**



\*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam