

<b>Dieta bezmleczna</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>
<b>Poniedziałek</b> Energia 1185kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 166g	Herbata malinowa, chleb mieszany z masłem roślinnym, szynka drobiowa, kiełki mix, domowy dżem owocowy Alergeny: 1,10	Zupa: Pomidorowa z makaronem, gulasz z szynki z warzywami, kasza wiejska, buraczki gotowane, woda min. Alergeny: 1,9,	Jabłko , Gruszka Alergeny:
<b>Wtorek,</b> Energia 1271 kcal, Białko 44g Tłuszcze: 46g Węglowodany: 184g	Herbata, chleb mieszany z masłem roślinnym, jaglanka z sokiem malinowym, pasztet domowy pieczony, ogórek kiszony Alergeny: 1,3,	Zupa: Barszcz z warzywami, pierogi ukraińskie z okrasą, kapusta kiszona gotowana, kompot owocowy Alergeny: 1,3,9	Rogalik z powidłami, Jabłko Alergeny: 1
<b>Środa,</b> Energia 1189kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 167g	Kakao, chleb mieszany z masłem roślinnym, pasta z pieczonej w miodzie pietruszki z prażonym siemieniem lnianym , papryka ,miód wielokwiatowy Alergeny: 1,	Zupa: Jarzynowa z brukselką, potrawka z kurczaka , ryż paraboliczny, marchewka z groszkiem, woda min. Alergeny: 1,9,	Kisiel owocowy, chrupki Alergeny:
<b>Czwartek,</b> Energia 1189kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:44g Węglowodany: 167g	Herbata z czarnej porzeczki, chleb mieszany z masłem roślinnym, pasta jajeczna, szynka babuni, sałata Alergeny: 1,3,9,	Zupa: Krem z zielonych warzyw z mleczkiem kokosowym, grzanki ,gołąbki w sosie pomidorowym , ziemniaki puree Alergeny: 1,3,9,	Wafle słodzone stewią, kiwi Alergeny:1
<b>Piątek,</b> Energia 1194kcal , Białko: 40g , Tłuszcze:45g Węglowodany: 166g	Herbata malinowa, bułka grahamka/pszenna z masłem roślinnym, granola pełnoziarnista z napojem roślinnym, twaróg z toffu, rzodkiewka Alergeny: 1,	Zupa: Krem z papryki i pomidorów, grzanki ,pulpety rybne, ziemniaki puree, surówka colesław, woda min. Alergeny: 1,4,9,	Galaretka owocowa, chlebek chrupki Alergeny: 1

**16.01-20.01.2023**



\*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