

Tydzień 1, dieta podstawowa									
DZIEŃ 1		DZIEŃ 2		DZIEŃ 3		DZIEŃ 4		DZIEŃ 5	
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Zupa koperkowa (Seler)	250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami (Seler)	250 ml	Rosół z makaronem (Seler, Gluten)	250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (Seler)	160 g	Krem dyniowy z grzankami (Seler, Gluten)	250 ml
Gulasz mięsny	70 g	Pampuchy z sosem owocowym (Gluten, Mleko) 4 sztuki	200 g	Kotlecik ziemniaczany (2 sztuki)	160 g	Ryba (Gluten, Jajko, Ryba) (2 sztuki)	160 g	Naleśniki z nadzieniem (3 sztuki) (Mleko, Jajko, Gluten)	200 g
Ziemniaki	130 g		50 g	z sosem mięsnym (Gluten, Mleko)	70 g	Ziemniaki	130 g		
Surówka sezonowa	70 g			Surówka	70 g	Surówka sezonowa	70 g	Kompot	200 ml
Kompot	200 ml	Kompot	200 ml	Kompot	200 ml	Kompot	200 ml		

Oznaczenia skrótów substancji alergizujących:

1. **Zbóż zawierających gluten:** pszenicy (dotyczy to także orkiszu i pszenicy khorasan), żyta, jęczmienia, owsa lub ich odmian hybrydowych, a także produktów pochodnych, z wyjątkiem: syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę, maltodekstryn na bazie pszenicy), syropów glukozowych na bazie jęczmienia, zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
2. **Skorupiaków oraz produktów pochodnych;**
3. **Jaj i produktów pochodnych;**
4. **Ryb i produktów pochodnych** z wyjątkiem: żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy, żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;
5. **Orzeszków ziemnych (arachidowych) i produktów pochodnych;**
6. **Soi i produktów pochodnych** z wyjątkiem: całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego, mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego d-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu d-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu d-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego, fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego, estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
7. **Mleka i produktów pochodnych (łącznie z laktozą)** z wyjątkiem: serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego, laktitolu;
8. **Orzechów:** migdałów, orzechów laskowych, orzechów włoskich, orzechów nerkowca orzeszków pekan, orzechów brazylijskich, orzechów pistacjowych, orzechów makadamia lub orzechów queensland, a także produktów pochodnych z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
9. **Selera i produktów pochodnych;**
10. **Gorzycy i produktów pochodnych;**
11. **Nasion sezamu i produktów pochodnych;**
12. **Dwutlenku siarki i siarczyn** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. **Łubinu i produktów pochodnych;**
14. **Mięczaków i produktów pochodnych.**

* Art. 9 ust. 1 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego nr 1169/2011 z 25.10.2011



Opracowała: Zuzanna Zielińska, zuzanna@harvestcare.eu