

## Z eliminacją glutenu 5 Posiłków (2023-05-25)

### Śniadanie

Makaron (**jaja**) z serem (**z mleka**) (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1047 kJ / 250kcal | Tłuszcz: 7.2g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3.9g) | Węglowodany: 24.5g (w tym cukry: 5.6g) | Błonnik: 3.0g | Białko: 21.9g | Sól: 0.1g

Składniki:

Twaróg półtłusty (**z mleka**), Makaron z eliminacją glutenu, Masło extra (**z mleka**), Cukier wanilinowy

### II śniadanie

Koktajl błonnikowy z czarną porzeczką (**mleko**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 419 kJ / 100kcal | Tłuszcz: 4.6g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2.0g) | Węglowodany: 10.0g (w tym cukry: 7.7g) | Błonnik: 2.2g | Białko: 4.6g | Sól: 0.4g

Składniki:

Woda, Serek wiejski (**z mleka**), Jabłko, Banan, Porzeczki czarne (mrożone), Wiórki kokosowe, Żurawina suszona

### Obiad

Strogonoff (**mleko, gorczyca**) z kurczaka z kaszą gryczaną (Na ciepło)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 1256 kJ / 300kcal | Tłuszcz: 9.0g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 4.1g) | Węglowodany: 18.9g (w tym cukry: 14.4g) | Błonnik: 5.7g | Białko: 35.6g | Sól: 3.1g

Składniki:

Pomidor, Cebula, Filet z piersi kurczaka (bez skóry), Ogórki konserwowe, Pieczarki, Musztarda (**gorczyca**), Śmietanka 36% (**z mleka**), Pieprz czarny mielony\*, Sól (biała)\*, Kasza gryczana

Podwieczorek

Pudding chia z borówkami (**mleko**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Składniki:

Jogurt naturalny (**z mleka**), Mleczko kokosowe , Nasiona chia, Borówki amerykańskie,

Kolacja

Salatka nicejska z podprażonymi pestkami dyni (**jaja, ryby**) (Na zimno)

Wartości odżywcze:

Kalorie: 837 kJ / 200kcal | Tłuszcz: 12.0g (w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2.6g) | Węglowodany: 3.3g (w tym cukry: 2.1g) | Błonnik: 2.1g | Białko: 19.7g | Sól: 1.0g

Składniki:

Pomidory koktajlowe, **Jaja kurze** (całe), Tuńczyk w oleju (**ryby**), Sałata lodowa, Oliwki czarne, Pestki dyni

\*Przyprawy: Pieprz czarny mielony – może zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka, soi, gorczycy, selera, orzeszków ziemnych, sezamu