

Lista najważniejszych alergenów pokarmowych :

1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne

Gramatura posiłków:

Śniadanie:

Zupa mleczna - 200 ml
Pieczywo - 35g
Masło - 6g
Wędlina/Ser żółty - 20 g
Pomidor, ogórek - 30g
Papryka, rzodkiewka - 20g
Napój - 150 ml

Obiad:

Zupa - 250-300 ml
Zupa krem - 180 ml
Kotlet mielony, schabowy, z piersi kurczaka - 65g
Udko z kurczaka - 85g
Mięso duszone bez panierki - 55g
Gulasz, spaghetti (sosy) - 100-120 g
Ziemniaki - 150g
Ryż, kasza, makaron - 80-100 g
Surówka - 100g
Mizeria - 120g
Warzywa gotowane/na parze - 70g

Podwieczorek:

Pieczywo - 25g
Masło - 4g
Wędlina - 15g
Jajko gotowane - 40g
Pomidor, ogórek, papryka, rzodkiewka - 20g
Ciastka biszkopty - 40g
Ciasto - 100g
Owoce - 50g
Sałatka - 70g
Budyń, kisiel, kasza manna - 120g

