**BREZGLUTENSKA DIETA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **PONEDELJEK** | Proseni kruh (120 g)  Sirni namaz (50 g)  Sir (40 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal*  (Alergeni: M) | Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Brokolijeva juha (200g)  Dušen zrezek (150 g)  Krompir v kosih (200 g)  Rdeča pesa (150 g)  Kompot (200 g)  *Energijska vrednost: 700 kcal*  (Alergeni: Z, SO2) | Suho sadje (80 g)  Voda (2 dl)  *Energijska vrednost: 200 kcal*  (Alergeni: / ) | Zelenjavna enolončnica (250 g)  Proseni kruh (120 g)  Jogurt (180 g)  Čaj (200 g)    *Energijska vrednost: 600 kcal*  (Alergeni: Z, M) |

Energijska vrednost: 2200 kcal  
Beljakovine: 90 g  
Maščobe: 50 g  
Ogljikovi hidrati: 310 g   
Prehranske vlaknine: 50 g  
Kalij: 4100 mg  
Natrij: 3000 mg  
Fosfor: 1600 mg  
Voda: 2000 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **TOREK** | Ajdov kruh (120 g) Maslo (20 g) Med (20 g) Bela kava (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal*  (Alergeni: M) | Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Primorska mineštra (200 g)  Dušen riž z zelenjavo in mesom (200 g) Zelena solata s korenjem (120 g)  Sadje (100 g) Čaj (2 dl  *Energijska vrednost: 800 kcal*  (Alergeni: J, SO2, Z) | Sadni jogurt (180 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: M) | Puranji brezglutenski rezanci z zelenjavo (300 g)  Kompot (200 g)  *Energijska vrednost: 700 kcal*  (Alergeni: M, J, Z) |

Energijska vrednost: 2200 kcal  
Beljakovine: 85 g  
Maščobe: 70 g  
Ogljikovi hidrati: 300 g  
Prehranske vlaknine: 30 g  
Kalij: 3000 mg  
Natrij: 1800 mg  
Fosfor: 1100 mg  
Voda: 1600 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **SREDA** | Koruzni kruh (100 g) Maslo (20 g) Marmelada (30 g) Kakav (2 dl)  *Energijska vrednost: 600 kcal*  (Alergeni: M) | Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Porova juha (220 g)  Dušen naravni puranji zrezek (130 g)  Polenta (200 g)  Dušena zelenjava (200 g) Zelena solata (100 g) Voda ( 2 dl)  *Energijska vrednost: 700 kcal*  (Alergeni: M, J, Z) | Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Riževi rezanci (125 g)  Mesna omaka (200 g)  Jogurt (180 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 600 kcal*  (Alergeni: M, Z, GS ) |

Energijska vrednost: 2100 kcal  
Beljakovine: 95 g  
Maščobe: 95 g  
Ogljikovi hidrati: 200 g  
Prehranske vlaknine: 25 g  
Kalij: 3500 mg  
Natrij: 1800 mg  
Fosfor: 1300 mg  
Voda: 2000 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **ČERTEK** | Proseni kruh (120 g) Pašteta (30 g)  Svež paradižnik (10 g) Kakav (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal*  (Alergeni: M) | Kompot z gozdnimi sadeži (200 g)  Suho sadje (80 g)  *Energijska vrednost: 200 kcal*  (Alergeni: / ) | Kostna juha z brezglutensko kašo (230 g)  Riževi rezanci z mesom in sirom (260 g)  Zelena solata s korenčkom (150 g) Jabolčni sok (2 dl)  *Energijska vrednost: 800 kcal*  (Alergeni: M, J, SO2) | Jogurt (180 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: M) | Zelenjavna kremna juha (200 g)  Koruzni kruh (100 g)  Sadje (200 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 450 kcal*  (Alergeni: M, J, Z) |

Energijska vrednost: 2100 kcal  
Beljakovine: 65 g  
Maščobe: 80 g  
Ogljikovi hidrati: 300 g  
Prehranske vlaknine: 35 g  
Kalij: 3000 mg  
Natrij: 2400 mg  
Fosfor: 1300 mg  
Voda: 1800 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **PETEK** | Ajdov kruh (120 g) Maslo (20 g) Med (20 g) Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal*  (Alergeni: M) | Jogurt (180 g) Suhe marelice (50 g)  *Energijska vrednost: 250 kcal*  (Alergeni: M) | Cvetačna juha (200 g)  Kuhan riž (180 g)  Dušen piščanec ( brez kože ) (150 g) Pesa (100 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 800 kcal*  (Alergeni: Z, SO2) | Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Obara s krompirjevimi žličniki (250 g)  Ajdov kruh (120 g) Jogurt (180 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal*  (Alergeni: M, J, Z) |

Energijska vrednost: 2200 kcal  
Beljakovine: 100 g  
Maščobe: 65 g  
Ogljikovi hidrati: 250 g  
Prehranske vlaknine: 30 g  
Kalij: 3500 mg  
Natrij: 1800 mg  
Fosfor: 1400 mg  
Voda: 1900 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **SOBOTA** | Proseni kruh (120 g) Sirni namaz (50 g) Sir (40 g)  Bela kava (2 dl)  *Energijska vrednost: 500 kcal* (Alergeni: M) | Kompot (200g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: / ) | Goveja juha (220 g)  Kuhana govedina (120 g)  Pire krompir (200 g)  Pesa (120 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 700 kcal*  (Alergeni: M, Z) | Brezglutensko pecivo (50 g) Sadje (200 g)  *Energijska vrednost: 400 kcal*  (Alergeni: M, J) | Polenta (220 g)  Jogurt (180 g)  Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 400 kcal*  (Alergeni: M) |

Energijska vrednost: 2100 kcal  
Beljakovine: 90 g  
Maščobe: 90 g  
Ogljikovi hidrati: 200 g  
Prehranske vlaknine: 25 g  
Kalij: 2700 mg  
Natrij: 1700 mg  
Fosfor: 1400 mg  
Voda: 1900 ml

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **BREZGLUTENSKA DIETA** | | | | | |
|  | **ZAJTRK** | **DOP. MALICA** | **KOSILO** | **POP. MALICA** | **VEČERJA** |
| **NEDELJA** | Proseni kruh (120 g) Sir (40 g) Salama (40 g)  Bela kava (2 dl)  *Energijska vrednost: 600 kcal* (Alergeni: M) | Sadni jogurt (180 g)  *Energijska vrednost: 100 kcal*  (Alergeni: M) | Zelenjavna juha (200 g)  Špageti s tuno in paradižnikom (225 g)  Korenčkova solata (100 g) Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 700 kcal* (Alergeni: R, Z, SO2) | Sladoled (120 g)  *Energijska vrednost: 200 kcal*  (Alergeni: M) | Krompirjeva juha z majaronom (220 g)  Proseni kruh (120 g)  Puding (125 g) Čaj (2 dl)  *Energijska vrednost: 600 kcal* (Alergeni: M, Z) |

Energijska vrednost: 2200 kcal  
Beljakovine: 80 g  
Maščobe: 70 g  
Ogljikovi hidrati: 300 g  
Prehranske vlaknine: 30 g  
Kalij: 2300 mg  
Natrij: 2300 mg  
Fosfor: 1400 mg  
Voda: 1700 ml

**G-žito, ki vsebuje gluten, R-raki, ribe in mehkužci, J-jajca, A-arašidi, M-mleko in mlečni izdelki, S-soja, O-oreščki, Z-listnata zelena, GS-gorčično seme, SS-sezamovo seme, SO2-žveplov dioksid in sulfiti, VB-volčji bob**