**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**