תפריט ללא גלוטן – הצעה- עבור תלמידים בנסיעה לפולין

ארוחת בוקר:

2-4 פרוסות לחם לל"ג/ לחמניה ללא גלוטן / פריכיות אורז ללא גלוטן/ טוסט לל"ג

ביצה קשה /חביתה/ מקושקשת/ טונה/ סלט טונה

סלט/ירקות חתוכים

גבינות / ממרחים סגורים

יוגורט/ מעדן

פירות חתוכים

או

לחם לל"ג מטוגן/ פנקייק לל"ג/ בלינצ'ס לל"ג

סלט ירקות /ירקות חתוכים

גבינות / ממרחים סגורים

יוגורט/ מעדן

פירות חתוכים

\*\* דגני בוקר ללא גלוטן+חלב

ארוחת עשר: כריך/ לחמניה + פרי+ ירק

ארוחת צהריים:

אורז/ תפו"א בתנור / פירה/ צ'יפס מטוגן בשמן נקי/ פסטה ללא גלוטן בסיר נפרד מים נקיים/ אורז+ אפונה/ אורז+ תירס/ אורז ועדשים/ כוסמת?

שיפודי עוף/ חזה עוף בגריל/ בשר על האש/ עוף בגריל/ שניצל מצופה קורנפלקס לל"ג טחון או פירורי לחם לל"ג/ קציצות בשר ( במקום קמח ופירורי לחם אפשר תפו"א מבושל/ קמח לל"ג)

ירקות מבושלים/ מאודים ( תבלינים לל"ג) או ללא תבלינים - אפשר מלח, פלפל שחור, שום כתוש , לימון, חומץ בלסמי)

סלט / ירקות חתוכים

ארוחת ארבע:

פרוסת עוגה/ עוגיות לל"ג /כריך לל"ג + פרי

ארוחת ערב:

1. בהרכב דומה לארוחת הבוקר
2. פסטה ללא גלוטן/ פשטידה ללא גלוטן ( ניתן להשתמש בתפו"א/ קמח תפו"א במקום קמח רגיל)/ בלינצ'ס/ פנקייק / פירוגי ללא גלוטן

ירקות חתוכים/ סלט ירקות

גבינה

 יוגורט/מעדן

כללי:

ניתן למצוא מוצרים ללא גלוטן ב:

* healthy food shops (*in Polish:* sklep ze zdrową żywnoscią) or eco-shops, they are in most cities;
* super- or hypermarkets (like Auchan, Real, Tesco, Carrefour);
* shops in malls (look for “Organic Market” or ‘Kuchnie Świata’);
* luxury food shops (like ‘Piotr i Paweł’ or Alma);
* gluten-free rice wafers Good Food or Sonko (wafle ryżowe) may be easily found in regular shops;
* you can also order gluten-free food by telephone or the Internet with delivery in e-shops (one example:[www.glutenex.com.pl](http://glutenex.com.pl/)).

אתר עמותת צליאק פולין:

<http://www.celiakia.pl/for-visitors-with-coeliac-disease/>

ניתן לבקש מצוות המלון לבקר באתר עמותת צליאק-פולין למידע נוסף:

 <http://www.celiakia.pl/produkty-dozwolone/>

אתר מסעדות:

[www.menubezglutenu.pl.](http://www.menubezglutenu.pl/)

מומלץ בהגעה למלון שמבוגר יבקש ליצור קשר עם השף/ מנהל המטבח וילווה את הילד בשיחה עמו לקבלת הסבר / שאלות, כמו כן לכל ילד העדפות אחרות , שיחה זו עשויה לחסוך עבודה מיותרת לצוות המלון.

* פסטה יש לבשל בסיר עם מים נקיים שלא בושלה בהן קודם פסטה עם גלוטן
* תבלינים- ניתן להשתמש בפלפל ומלח, מעבר לכך מומלץ לרכוש 2-3 סוגי תבלינים ללא גלוטן לפי אתר העמותה
* כדאי להחזיק כלים נפרדים: בוקר וערב- מחבת נפרדת, קרש חיתוך נפרד, צהריים- מחבת, סיר, מסננת, קרש חיתוך ( אם ניתן הפרדה בין חלבי ובשרי)
* יש לשים לב לשימוש בבלנדר שאינו נקי משאריות גלוטן
* אין להשתמש באבקות מרק , רטבים מוכנים או תערובות תבלינים אלא אם צויין "ללא גלוטן" או "פחות מ-20ppm גלוטן"
* מצורף דף הסבר למסעדות/ מלון בפולנית, מידע נרחב נוסף קיים גם באתר העמותה באנגלית
* חשוב לשים לב שילד עם צליאק תלוי לחלוטין באוכל מהמלון וכמעט אינו יכול לקנות אוכל בחוץ, לכן אם ניתן מומלץ לספק לו כבר בארוחת הבוקר כריך לארוחת עשר, ובצהריים לתת כריך/ עוגה לארוחת ארבע, כמו כן יש לשים לב לגודל מנות מספיק היות שאינו יכול לקחת עוד מנה מהמזנון אם צריך.
* פירוגי (מנה מקומית מומלצת הדומה לניוקי) ניתן להכין גם ללא קמח – לבשל במים נקיים
* בפולין נפוץ השימוש בכוסמת "קאשה" וקמח כוסמת, קמח המתאים במיוחד לבלינצ'ס ופנקייק, ניתן גם לשלב כמות מסויימת של הקמח עם קמח תפו"א/אורז/ טפיוקה/ קורנפלור
* תערובות קמחים מוכנות ללא גלוטן המהוות תחליף לקמח רגיל ניתן לרכוש בחנויות מתאימות או באינטרנט. כמו גם לחמים, עוגות, עוגיות, לחמניות.

\*טוסט- ניתן להכין בתוך נייר כסף/ נייר פרגמנט/ טוסטר נפרד המיועד לכך

\* פנקייק או בלינצ'ס- ניתן להשתמש בשילובים של קמח כוסמת, קמח תפו"א, קורנפלור, קמח תירס, קמח אורז, טפיוקה

\* 2 פריכיות אורז= 1 פרוסת לחם

\* מומלץ בארוחת הבוקר לדאוג לכריך עבור ארוחת עשר ( לשם כך ניתן לספק 4 פרוסות לחם בבוקר, 2 לבוקר ו-2 להמשך או לחמניה)

\*חלבי: מחבת, קרש חיתוך