**ZESTAW I**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: rosolnik***(włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury**Alergeny: gluten, seler**Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g,**tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal***II danie: zakręcone bolognese z groszkiem**(*mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum*) *Alergeny: gluten, jaja**Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal* |
| **WTOREK** | **I danie: krem kalafiorowy**(*wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury)**Alergeny: seler**Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g,**tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal***II danie**: **gulasz drobiowy z warzywami, ziemniaki, buraki**(*ziemniaki, filet z kurczaka, marchew, pietruszka, buraki, selera majeranek, sól, pieprz*)*Alergeny: gluten**Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 41g,**tłuszcze 9,3g, wartość energetyczna: 320 kcal* |
| **ŚRODA** | **I danie: zupa brokułowa***(wywar warzywny, brokuł, ziemniaki, przyprawa Smak**Natury, koperek świeży)*Alergeny: seler*Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 23g,**tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 162 kcal***II danie**: **kotlecik mielony, ziemniaki, surówka coleslaw***(mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew)**Alergeny: jajko, gluten, mleko**Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie**: **Pomidorowa z makaronem**(*wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum*)*Alergeny:gluten, seler**Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal***II danie**: **pyzy w sosie myśliwskim**(pyzy, pieczarki, szyneczka, cebula, koncentrat pomidorowy,ogórek kiszony)Alergeny: gluten, jajoSkładniki odżywcze: białko 11,4g, węglowodany 40,5g,tłuszcz 10,5g, wartość energetyczna: 300 kcal |
| **PIĄTEK** | **I danie: zupka jarzynowa z fasolką szparagową**(*marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, fasolka żółta szparagowa, sól, koperek*)*Alergeny: seler**Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g,**tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal***II danie**: **filet rybny w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty***(mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz)**Alergeny: ryba, gluten**Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g,**tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal* |

Alergeny

1. Zboża zawierające gluten

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jaja i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (arachidowe)

6. Soja i produkty pochodne

7. Mleko i produkty pochodne

8. Orzechy

9. Seler i produkty pochodne

10. Gorczyca i produkty pochodne

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne

12. Dwutlenek siarki

13. Łubin

14. Mięczaki

 \* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.