**ZESTAW II**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: krupnik**  *(wywar warzywny-włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, napar z liścia laurowego i ziele angielskie, cebula, majeranek, czosnek mielony, śmietanka roślinna, sól, pieprz)*  *Alergeny: gluten, seler*  *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal*  **II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym**  *(mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana)*  *Alergeny: gluten, jajko, mleko*  *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 300 kcal* |
| **WTOREK** | **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: gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki**  *(mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki)*  *Alergeny: gluten*  *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 50g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 400 kcal* |
| **ŚRODA** | **I danie: krem z pyrek i batata z ziołowymi grzankami**  *(wywar jarzynowy, ziemniaki, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier)*  *Alergeny: seler, gluten*  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 27g,*  *tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie: chińszczyzna z ryżem**  (szynka wieprzowa, włoszczyzna, pędy bambusa,  grzyby mung, cebula, papryka, ryż paraboliczny)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 18 g, węglowodany 42g,*  *tłuszcze 10 g, wartość energetyczna: 330 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: barszczyk**  *(buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny,)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g,*  *tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie: nuggetsy z kurczaka z ziemniakami,  surówka z białej kapusty z koperkiem**  *(filet z kurczaka, ziemniaki, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, jajko, czosnek, kapusta biała, marchew, koperek)*  *Alergeny: jajko, gluten, mleko*  *Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 38g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 300 kcal* |
| **PIĄTEK** | **I danie**: **zupa z zielonego groszku**  *(włoszczyzna, ziemniaki, groszek)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 19g,*  *tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 150 kcal*  **II danie: naleśniki z dżemem**  *(jajko, mąka, mleko, dżem)*  Alergeny: gluten, jaja, mleko  *Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 42g, tłuszcze*  *15,3g, wartość energetyczna: 370 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.