**ZESTAW III**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: kapuśniaczek**  *(wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g,*  *tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal*  **II danie: kasza bulgur, kąski wieprzowe, buraczki**  *(polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, majeranek, cebula, czosnek, kasza bulgur, buraki gotowane, sól, cukier, olej)*  *Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 34g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 320 kcal* |
| **WTOREK** | **I danie**: **krem z selera**  *(mleczko kokosowe, seler)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 150 kcal*  **II danie**: **udziec drobiowy w sosie własnym,  ziemniaki, surówka bałkańska**  *(podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórki konserwowe, cukier)*  *Alergeny: - Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g,*  *tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal* |
| **ŚRODA** | ***I danie: grochówka***  *(groch, boczek, marchew, ziemniaki, pietruszka, cebula, seler, sól, pieprz, olej, czosnek)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 170 kcal*  **II danie: pierogi z truskawkami, jogurt grecki**  *(mąka, jajko, truskawki, jogurt)*  *Alergeny: gluten, jajko, mleko*  *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 300 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: rosół z makaronem**  *(kura rosołowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)*  *Alergeny: seler, jaja, gluten*  *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 22,5g,*  *tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 160 kcal*  **II danie**: **potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem**  *(filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna)*  *Alergeny: seler, gluten*  *Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 8,6g, wartość energetyczna: 310 kcal* |
| **PIĄTEK** | **I danie: pomidorowa z ryżem**  *(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 6 g, węglowodany 23,75g,*  *tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie: pyry z gzikiem**  (ziemniaki, twarożek półtłusty, śmietana, jogurt naturalny, szczypior, rzodkiewka)  *Alergeny: mleko*  *Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 37g,*  *tłuszcze 10,2g, wartość energetyczna: 300 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.