**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: glutenSkładniki 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.