**ZESTAW II**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: zupa porowo-ziemniaczana**  (wywar jarzynowy, śmietanka roślinna, ziemniak, por, cebula)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 20g,*  *tłuszcze 5,1g, wartość energetyczna: 170 kcal*  **II danie: łazanki z mięsem i kapustą**  (łazanki z pszenicy durum, mięso z łopatki wieprzowe, kapusta biała) *Alergeny: gluten*  Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 13g, wartość energetyczna 349 kcal |
| **WTOREK** | **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 8g, węglowodany 30g,*  *tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 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 40g,*  *tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 317 kcal* |
| **ŚRODA** | **I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym**  (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól)  *Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja*  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g,*  *tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal*  **II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym**  (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie,  skrobia ziemniaczana)  *Alergeny: gluten, jajko, mleko*  *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g,*  *tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: Krem brokułowy**  *(wywar jarzynowy, brokuły, ziemniaki, sól, Smak Natury,)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 21g,*  *tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 150 kcal*  **II danie: Stripsy 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 22g, węglowodany 32g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 297 kcal* |
| **PIĄTEK** | **I danie**: Z**upa ogórkowa**  *(włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g,*  *tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal*  **II danie: makaron w sosie pomidorowym  z warzywami**  *(makaron, cebula, pomidory, mleczko*  *roślinne, marchew, pietruszka kostka majonez)*  *Alergeny: gluten, jaja*  *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g,*  *tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 317 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.