**ZESTAW III**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy**  *(pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, mleczko*  *kokosowe)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g,*  *tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie: Ryż na mleku z prażonym jabłuszkiem**  (mleko roślinne, ryż, jabłko, cukier)  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 58g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 368 kcal*  300 kcal |
| **WTOREK** | **I danie**: **Barszcz z koralikami**  *(buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki  z pszenicy durum)*  *Alergeny: gluten, seler, jaja*  *Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g,*  *tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie**: **sos gołąbkowy, ziemniaki**  *(mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała,*  *pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz,*  *papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki)*  *Alergeny: gluten*  *Składniki odżywcze: białko 17g, węglowodany 38g,*  *tłuszcze 16g, wartość energetyczna: 364 kcal* |
| **ŚRODA** | **I danie: zupka jarzynowa**  (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól,)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g,*  *tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal*  **II danie**: **rolada w sosie koperkowym, kuskus, marchewka juniorka**  (filet z kurczaka, jajko, koperek, kasza kuskus, marchewka, śmietana roślinna, mąka, masło roślinne)  *Alergeny: gluten, jaja*  *Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 48g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 349kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: krupniczek**  *(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: makaron kokardki z sosem śmietanowo-brokułowym z kurczakiem**  (makaron, mięso drobiowe, śmietana, cebula, brokuł)  *Alergeny: gluten*  *Składniki odżywcze: białko 26g, węglowodany 54g, tłuszcz 6g, wartość energetyczna: 374 kcal* |
| **PIĄTEK** | **I danie: Krem kalafiorowy**  (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g,*  *tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal*  **II danie: szare kluski z cebulką , kapusta kiszona zasmażana**  (ziemniaki, mąka, jajka, cebulka, kapusta  kiszona, masło roślinne)  Alergeny: gluten, jaja  *Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g,*  *tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 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.