**ZESTAW IV bezgluten**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: zupa krem z batata i ziemniaka**  (wywar jarzynowy, ziemniaki, bataty, sól, pieprz, zioła  prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek,  mleczko kokosowe, cukier)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 27g,*  *tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 190 kcal*  **II danie: sos myśliwski bezglutenowy, kluski śląskie**  (ziemniaki, mąka bezglutenowa. jaja, pieczarki, szyneczka, cebula, koncentrat pomidorowy,  ogórek kiszony)  *Alergeny: gluten, jajo*  *Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 41g,*  *tłuszcz 7g, wartość energetyczna: 307 kcal* |
| **WTOREK** | **I danie: kapuśniak**  (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta,  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: sos boloński zagęszczony warzywami, makaron bezglutenowy**  (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek,  cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron bezglutenowy)  *Alergeny:*  *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze*  *10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal* |
| **ŚRODA** | **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**: **kotlecik z indyka w bezglutenowej panierce, ziemniaki, kalafior na parze**  *(Pierś z indyka, jajka, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier)*  *Alergeny: jajko,*  *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 30g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 303 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: rosół z niteczkami bezglutenowymi**  (kura rosołowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń,  seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa  Smak Natury, makaron bezglutenowy)  *Alergeny: seler, jaja*  *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g,*  *tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal*  **II danie: gnocchi bezglutenowe, sos truskawkowy** (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, jaja,  sól, truskawki, cukier)  *Alergeny: jajko*  Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 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**: **paluszki rybne bezglutenowe, ziemniaki, surówka z marchewki**  (mintaj, mąka bezglutenowa, płatki kukurydziane, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, sól, pieprz)  *Alergeny: ryba*  *Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g,*  *tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 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.