**ZESTAW IV bezgluten**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: zupa krem z batata i ziemniaka**(wywar jarzynowy, ziemniaki, bataty, sól, pieprz, ziołaprowansalskie, 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 liścialaurowego, 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, przyprawaSmak 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.