**ZESTAW V bezglutenowe/bezmleczne**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: zupa koperkowa z groszkiem ptysiowym bezglutenowym**  (*włoszczyzna, ziemniaki, koperek, groszek ptysiowy)*  *Alergeny: seler, gluten*  *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 27g,*  *tłuszcze 6 g, wartość energetyczna: 142 kcal*  **II danie: makaron bezglutenowy z sosem owocowym**  (makaron bezglutenowy, sos owocowy) Alergeny:  *Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 39g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 272 kcal* |
| **WTOREK** | **I danie: krem z kiszonego ogórka**  *(włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki)*  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g,*  *tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal*  **II danie: gulasz wieprzowo - warzywny, kasza gryczana**  (polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, cebula, marchewka, czosnek, kasza gryczana, sól, cukier, olej)  *Alergeny:*  *Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g,*  *tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 337 kcal* |
| **ŚRODA** | **I danie**: **biały barszcz**  (zakwas z barszczu białego, ziemniak, włoszczyzna, szynka wieprzowa)  *Alergeny: seler*  *Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal*  **II danie**: **pyzy ziemniaczane z mięsem i cebulką, surówka z porem**  *(Skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowo - wołowe, cebula, jaja, por)*  *Alergeny: jaja*  *Składniki odżywcze: białko 13g, węglowodany 29g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 300 kcal* |
| **CZWARTEK** | **I danie: zupa wielowarzywna**  (ziemniak, marchew, pietruszka, seler, kalafior) Alergeny: seler  *Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 20g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 149 kcal*  **II danie: udko pieczone, ziemniaki, mizeria**  (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny, szczypior, ogórek zielony, kalarepka) *Alergeny: mleko* ***Bezmleczne****:* **II danie: udko pieczone, ziemniaki, mizeria** (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, mleczko kokosowe, szczypior, ogórek zielony, kalarepka) *Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal* |
| **PIĄTEK** | **I danie: krem marchewkowy**  *(bulion, marchew, por)*  *Alergeny: -*  *Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,5 g, wartość energetyczna: 140 kcal*  **II danie: bezglutenowe: naleśniki bezglutenowe z dżemem**  **Bezmleczne: naleśniki bezmleczne z dżemem**  *(jajko, mąka bezglutenowa, dżem truskawkowy)*  *Alergeny: jaja*  *Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 42g, tłuszcze 15,3g, wartość energetyczna: 370 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.