**ZESTAW V**

|  |  |
| --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **I danie: zupa koperkowa z groszkiem ptysiowy** (*włoszczyzna, ziemniaki, koperek, groszek ptysiowy)**Alergeny: seler, gluten**Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 27g,**tłuszcze 6 g, wartość energetyczna: 142 kcal***II danie: makaron z serkiem**(makaron z pszenicy durum, ser twarogowy, sól)Alergeny: jaja, mleko, gluten*Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 314 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 bulgur**(polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, cebula, marchewka, czosnek, kasza bulgur, sól, cukier, olej)*Alergeny: gluten**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: gluten, seler**Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal***II danie**: **pierogi z mięsem i cebulką, surówka porowa***(Mąka, mięso wieprzowo - wołowe, cebula, jaja, por)**Alergeny: gluten, 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: mlekoSkładniki 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 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal***II danie: naleśniki z dżemem***(jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy)**Alergeny: gluten, jaja, mleko**Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 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.