

ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: kapuśniaczek (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, 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</p> <p>II danie: kasza bulgur, kęski wieprzowe, buraczki (połudwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, majeranek, cebula, czosnek, kasza bulgur, buraki gotowane, sól, cukier, olej) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 34g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
WTOREK	<p>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</p> <p>II danie: udziec drobiowy w sosie własnym, ziemniaki, surówka bałkańska (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórki konserwowe, cukier) Alergeny: - Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</p>

<p style="text-align: center;">ŚRODA</p>	<p style="text-align: center;">I danie: grochówka <i>(groch, boczek, marchew, ziemniaki, pietruszka, cebula, seler, sól, pieprz, olej, czosnek)</i> Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 170 kcal</p> <p style="text-align: center;">II danie: pierogi z truskawkami, jogurt grecki <i>(mąka, jajko, truskawki, jogurt)</i> Alergeny: gluten, jajko, mleko Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 300 kcal</p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: rosół z makaronem <i>(kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka, korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)</i> Alergeny: seler, jaja, gluten Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 160 kcal</p> <p style="text-align: center;">II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem <i>(filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzykowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna)</i> Alergeny: seler, gluten Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 8,6g, wartość energetyczna: 310 kcal</p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: pomidorowa z ryżem <i>(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż)</i> Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 6 g, węglowodany 23,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</p> <p style="text-align: center;">II danie: pyry z gzikiem <i>(ziemniaki, twaróg półtłusty, śmietana, jogurt naturalny, szczypior, rzodkiewka)</i> Alergeny: mleko Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 37g, tłuszcze 10,2g, wartość energetyczna: 300 kcal</p>

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, ke-tchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.