

## ZESTAW V

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>I danie: zupa koperkowa</b> (włoszczyzna kostka, ziemniak, koperek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 22g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p><b>II danie: pyzy w sosie myśliwskim</b> (pyzy, szynka ogonówka, pieczarka, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) <i>Alergeny: gluten,</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11,4g, węglowodany 40,5g, tłuszcz 10,5g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></p>
<b>WTOREK</b>	<p><b>I danie: zupa ogórkowa</b> (ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, por, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 22g, tłuszcze 5,3g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p><b>II danie: chili con carne z makaronem</b> (mięso mielone, papryka trio, fasolka czerwona, makaron) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 37,75g, tłuszcz 11g, wartość energetyczna: 310 kcal</i></p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>I danie: zupka dyniowa</b> (włoszczyzna, dynia, mleczko roślinne) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p><b>II danie: udko pieczone, ziemniaki, surówka z marchewki</b> (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, marchew tarta, cukier) <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>CZWARTEK</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: żurek</b>  <i>(mąka żytnia, włoszczyzna, ziele, liść laurowy, ziemniak, kiełbasa biała parzona, śmietanka roślinna)</i>  <i>Alergeny: seler, gluten</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 12 g, węglowodany 18g, tłuszcze 7,7g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: kopytka z sosem pieczeniowym, buraczki</b>  <i>(ziemniaki, jajka, mąka pszenna, sól, pieprz, ziele angielskie, olej, buraczki)</i>  <i>Alergeny: gluten, jaja</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 41,25g, tłuszcze 9,45g, wartość energetyczna: 330 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>PIĄTEK</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: krem marchewkowy</b>  <i>(bulion, marchew, por)</i>  <i>Alergeny: -</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,5 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: naleśniki z jogurtem truskawkowym</b>  <i>(jajko, mąka, mleko, ser biały, owoce)</i>  <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 42g, tłuszcze 15,3g, wartość energetyczna: 370 kcal</i></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, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.