

ZESTAW I

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: rosolnik (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p>II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</p>
WTOREK	<p>I danie: kremik kalafiorowy (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p>II danie: gulasz z indyka, kasza pęczak, buraczki (kasza pęczak, indyk, majeranek, buraki) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 18g, węglowodany 41g, tłuszcze 9,3g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
ŚRODA	<p>I danie: zupa brokułowa (wywar warzywny, brokuł, ziemniaki, przyprawa Smak Natury, koperek świeży) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 23g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 162 kcal</p> <p>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka coleslaw (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew) Alergeny: jajko, gluten, mleko Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>

CZWARTEK	<p>I danie: Pomidorowa z makaronem (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</i></p> <p>II danie: pierogi z mięsem i cebulką (jaja, mięso wieprzowe, mąka, sól, cebula) <i>Alergeny: gluten, jajo</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11,4g, węglowodany 40,5g, tłuszcz 10,5g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></p>
PIĄTEK	<p>I danie: krem pieczarkowy (pieczarka, ziemniaki, seler, marchew, śmietanka roślinna) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p>II danie: filet rybny w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z kiszzonej kapusty (mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz) <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 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