

ZESTAW III - SZKOŁY

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<p>PONIEDZIAŁEK</p>	<p>I danie: kapuśniaczek ze słodkiej kapusty (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta, czosnek, pieprz, napar z ziele angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: pierogi ruskie, jogurt grecki (mąka, jajka, ziemniak, ser biały, jogurt grecki) <i>Alergeny: gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 13g, węglowodany 29g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 300 kcal</i></p>
<p>WTOREK</p>	<p>I danie: biały barszcz (zakwas z barszczu białego, ziemniak, włoszczyzna, szynka wieprzowa) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p>II danie: gołąbek bez zawijania, ziemniaki (mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 50g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 400 kcal</i></p>
<p>ŚRODA</p>	<p>I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy (pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, mleczko kokosowe) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: galantyna z kurczaka w sosie koperkowym, kuskus, marchewka juniorka (filet z kurczaka, jajko, koperek, kasza kuskus, marchewka, śmietana roślinna, mąka, masło roślinne) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 48g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 349kcal</i></p>

<p>CZWARTEK</p>	<p>I danie: zupa jarzynowa z kalarepką (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól, kalarepka) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p>II danie: strogonow z kluseczkami (pietruszka, mięso drobiowe, przecier pomidorowy, pieczarki, cebula, jaja, makaron) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 45g, tłuszcz 10g, wartość energetyczna: 337 kcal</i></p>
<p>PIĄTEK</p>	<p>I danie: zupa kalafiorowa (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: panierowany ser z sosem żurawinowym/sosem koktajlowym, surówka z modrej kapusty (ser, żurawina/majonez, koncentrat, kapusta modra) <i>Alergeny: gluten, jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 15g, wartość energetyczna: 300 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, keczup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.