

## ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>I danie: zupa krem z batata i ziemniaka</b> (wywar jarzynowy, ziemniaki, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 27g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p><b>II danie: pyzy w sosie myśliwskim</b> (pyzy, pieczarki, szyneczka, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) <i>Alergeny: gluten, jajo</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: krupnik</b> (wywar warzywny-włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, napar z liścia laurowego i ziele angielskie, cebula, majeranek, czosnek mielony, śmietanka roślinna, sól, pieprz) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p><b>II danie: makaron w sosie bolońskim z warzywami</b> (mięso-topatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, jajo</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;"><b>ŚRODA</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: krem z selera</b> (mleczko kokosowe, seler) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: kotlecik schabowy, ziemniaki, mizeria</b> (schab wieprzowy, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, jogurt, ogórek zielony, koperek, majonez, olej, cukier) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>CZWARTEK</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: rosolnik</b> (kurczak, marchew, seler, pietruszka, por, kaszka manna) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15,6g, węglowodany 31,25g, tłuszcze 7g, wartość energetyczna: 250 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: szare kluski z cebulką, kapusta kiszona zasmażana</b> (ziemniaki, mąka, jajka, cebulka, kapusta kiszona, masło roślinne) <i>Alergeny: gluten, jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 334 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>PIĄTEK</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: pomidorowa z ryżem</b> (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 6 g, węglowodany 23,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: filecik rybny, ziemniaki, surówka z marchewki</b> (mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, sól, 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

\* 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.