

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa porowo-ziemniaczana (wywar jarzynowy, śmietanka roślinna, ziemniak, por, cebula) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,1g, wartość energetyczna: 170 kcal</i></p> <p>II danie: łazanki z mięsem i kapustą (łazanki z pszenicy durum, mięso z łopatki wieprzowe, kapusta biała) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 13g, wartość energetyczna 349 kcal</i></p>
WTOREK	<p>I danie: rosół z makaronem (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</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i></p> <p>II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 40g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 317 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;">ŚRODA</p>	<p>I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i></p> <p>II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny: gluten, jajko, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p>I danie: Krem brokułowy (wywar jarzynowy, brokuły, ziemniaki, sól, Smak Natury,) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 21g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: Stripsy z kurczaka z ziemniakami, surówka z białej kapusty z koperkiem (filet z kurczaka, ziemniaki, płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, jajko, czosnek, kapusta biała, marchew, koperek) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 32g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 297 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p>I danie: Zupa ogórkowa (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka majonez) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 317 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.

ZESTAW II

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Granola orzechowa z mlekiem, jabłko</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, orzechy Energia: 269 kcal Białko: 7 g Tłuszcze: 8 g Węglowodany: 51 g</p>	<p>Kanapka z masłem i gotowaną pierśią indyka, papryka, bawarka</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 162 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 17,7 g</p>	<p>Salatka owocowa z odrobiną bitej śmietany z ksylitolem</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 64 kcal Białko: 0,7 g Tłuszcze: 0,4 g Węglowodany: 16 g</p>
WTOREK	<p>Szwedzki stół: chleb mieszany, masło, gotowana pierś indyka, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca Energia: 235 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 14,2 g Węglowodany: 16 g</p>	<p>Budyń waniliowy z mandarynką</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 199 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 6,5 g Węglowodany: 30 g</p>	<p>Chleb mieszany z masłem i ogórkiem zielonym, parówka drobiowa z ketchupem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, gorczyca Energia: 206 kcal Białko: 4,6 g Tłuszcze: 11,9 g Węglowodany: 20,4 g</p>
ŚRODA	<p>Jajecznica z nasionami, bułka z masłem, kabanosem Krakus i ogórkiem kiszonym, bawarka</p> <p>Alergeny: jajko, mleko, gorczyca, orzechy Energia: 324 kcal Białko: 11,6 g Tłuszcze: 20,1 g Węglowodany: 22,2 g</p>	<p>Sok warzywny, pałeczka sera topionego, marchewka surowa</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 57 kcal Białko: 1,8 g Tłuszcze: 3,1 g Węglowodany: 9,0 g</p>	<p>Wafle tortowe z masą kajmakową i dżemem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, Energia: 168 kcal Białko: 2,7 g Tłuszcze: 2,9g Węglowodany: 32,3 g</p>
CZWARTEK	<p>Chleb mieszany z masłem, serkiem wiejskim, pastą serowo-paprykową i warzywami, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 270 kcal Białko: 11,4 g Tłuszcze: 12,1 g Węglowodany: 17,8 g</p>	<p>Koktajl z bananami i truskawkami na kefirze</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 126 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 2,3 g Węglowodany: 23,2 g</p>	<p>Krakersy z serkiem oliwkowym i pomidorem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 127 kcal Białko: 2,5 g Tłuszcze: 8,1g Węglowodany: 11,0 g</p>
PIĄTEK	<p>Bułka kajzerka z serkiem topionym, kielbasą podsuszaną, pastą z tuńczyka z majonezem, ogórek kiszony, ogórek zielony, rzodkiewki, kielki, herbata czarna</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jaja, ryba Energia: 289 kcal Białko: 11 g Tłuszcze: 18,7 g Węglowodany: 19 g</p>	<p>Mleko waniliowe z miodem, banan</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 192 kcal Białko: 7,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 32,1 g</p>	<p>Pieczycwo wasa z pasztetem z indyka Tradycyjne Jadło, serem żółtym gouda i ogórkiem kiszonym</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 150 kcal Białko: 10,2 g Tłuszcze: 8,7 g Węglowodany: 6,2 g</p>