

### ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy</b> (pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, mleczko kokosowe) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal</p> <p><b>II danie: Ryż na mleku z prażonym jabłuszkiem</b> (mleko roślinne, ryż, jabłko, cukier) Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 58g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 368 kcal 300 kcal</p>
<b>WTOREK</b>	<p><b>I danie: Barszcz z koralikami</b> (buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum) Alergeny: gluten, seler, jaja Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</p> <p><b>II danie: sos gołąbkowy, ziemniaki</b> (mięso mielone z łopatki wieprzowej, kapusta biała, pomidory pelati, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka mielona, mąka pszenna, ziemniaki) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 17g, węglowodany 38g, tłuszcze 16g, wartość energetyczna: 364 kcal</p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>I danie: zupka jarzynowa</b> (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól,) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</p> <p><b>II danie: rolada w sosie koperkowym, kuskus, marchewka juniorka</b> (filet z kurczaka, jajko, koperek, kasza kuskus, marchewka, śmietana roślinna, mąka, masło roślinne) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 48g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 349kcal</p>

<b>CZWARTEK</b>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: krupniczek</b> (wywar warzywny-włoszczyzna, kasza jęczmienna, ziemniaki, napar z liścia laurowego i ziele angielskie, cebula, majeranek, czosnek mielony, śmietanka roślinna, sól, pieprz) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: makaron kokardki z sosem śmietanowo-brokułowym z kurczakiem</b> (makaron, mięso drobiowe, śmietana, cebula, brokuł) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 26g, węglowodany 54g, tłuszcz 6g, wartość energetyczna: 374 kcal</p>
<b>PIĄTEK</b>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: Krem kalafiorowy</b> (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 157 kcal</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) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</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 III

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Granola owocowa z mlekiem, jabłko  <b>Alergeny: gluten, mleko, orzechy</b> <b>Energia: 269 kcal</b> <b>Białko: 7 g</b> <b>Tłuszcze: 8 g</b> <b>Węglowodany: 51 g</b>	Kanapka z masłem, pastą serową z żółtego sera, pomidorem i ogórkiem kiszonym  <b>Alergeny: gluten, mleko, jajko</b> <b>Energia: 314 kcal</b> <b>Białko: 10,8 g</b> <b>Tłuszcze: 16,6 g</b> <b>Węglowodany: 29,8 g</b>	Serek homogenizowany, jabłko  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 35 kcal</b> <b>Białko: 2,0g</b> <b>Tłuszcze: 1,1 g</b> <b>Węglowodany: 4,2 g</b>
<b>WTOREK</b>	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło, kiełbasa podsuszana, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa  <b>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</b> <b>Energia: 239 kcal</b> <b>Białko: 9 g</b> <b>Tłuszcze: 16 g</b> <b>Węglowodany: 16 g</b>	Koktajl owocowy na kefirze słodzony miodem  <b>Alergeny: mleko,</b> <b>Energia: 108 kcal</b> <b>Białko: 4,3 g</b> <b>Tłuszcze: 2,1 g</b> <b>Węglowodany: 17,7 g</b>	Chlebek wasa z twarożkiem i kiełkami  <b>Alergeny: mleko, gluten</b> <b>Energia: 73 kcal</b> <b>Białko: 3,8 g</b> <b>Tłuszcze: 3,1g</b> <b>Węglowodany: 5,9 g</b>
<b>ŚRODA</b>	Hot-dog na bułce z ziarnami z parówką drobiową i ketchupem łagodnym, rzodkiewki, masło, herbata miętowa  <b>Alergeny: mleko, gorczyca, orzechy, gluten</b> <b>Energia: 438 kcal</b> <b>Białko: 19,8 g</b> <b>Tłuszcze: 23 g</b> <b>Węglowodany: 35,1 g</b>	Sałatka grecka z grzankami i serkiem sałatkowym  <b>Alergeny: mleko, gluten,</b> <b>Energia: 130 kcal</b> <b>Białko: 3,5 g</b> <b>Tłuszcze: 5 g</b> <b>Węglowodany: 17,5 g</b>	Sernik na zimno z musem brzoskwinowym i płatkami migdałów  <b>Alergeny: mleko, orzechy</b> <b>Energia: 140 kcal</b> <b>Białko: 5,1 g</b> <b>Tłuszcze: 8,4 g</b> <b>Węglowodany: 10,7 g</b>
<b>CZWARTEK</b>	Owsianka na mleku z bananem  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 238 kcal</b> <b>Białko: 8 g</b> <b>Tłuszcze: 4,4 g</b> <b>Węglowodany: 43,5 g</b>	Jajecznica z szynką, szczypiorkiem i kiełkami, chleb mieszany, masło, herbata owocowa  <b>Alergeny: mleko, gluten, jajka, gorczyca</b> <b>Energia: 210 kcal</b> <b>Białko: 7,9 g</b> <b>Tłuszcze: 8,2 g</b> <b>Węglowodany: 28,8 g</b>	Kanapki z masłem, żółtym serem i pomidorem  <b>Alergeny: mleko, gluten</b> <b>Energia: 251 kcal</b> <b>Białko: 8,5 g</b> <b>Tłuszcze: 16,8g</b> <b>Węglowodany: 16,3 g</b>
<b>PIĄTEK</b>	Bułka z nasionami z masłem, serkiem kanapkowym i żółtym serem gouda, herbata owocowa  <b>Alergeny: mleko, gluten</b> <b>Energia: 347 kcal</b> <b>Białko: 10,5 g</b> <b>Tłuszcze: 13,5 g</b> <b>Węglowodany: 48 g</b>	Melon, kakao słodzone miodem  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 178 kcal</b> <b>Białko: 7 g</b> <b>Tłuszcze: 3,7 g</b> <b>Węglowodany: 30,6 g</b>	Gruszka, wafle ryżowe, bawarka  <b>Alergeny:</b> <b>Energia: 79 kcal</b> <b>Białko: 2,2 g</b> <b>Tłuszcze: 1,7 g</b> <b>Węglowodany: 14 g</b>