

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa krem z batata i marchewki (wywar jarzynowy, marchew, bataty, sól, pieprz, zioła prowansalskie, mąka pszenna, drożdże, czosnek, mleczko kokosowe, cukier) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 29g, tłuszcze 7 g, wartość energetyczna: 199 kcal</i></p> <p>II danie: pyzy w sosie myśliwskim (pyzy, pieczarki, szyneczka, cebula, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony) <i>Alergeny: gluten, jajo</i> <i>Składniki odżywcze: białko 20g, węglowodany 41g, tłuszcz 7g, wartość energetyczna: 307 kcal</i></p>
WTOREK	<p>I danie: kapuśniak (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta, czosnek, pieprz, napar z ziela 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: sos boloński z warzywami, makaron (mięso-łopatka 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>
ŚRODA	<p>I danie: krem z selera (mleczko kokosowe, seler) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 182 kcal</i></p> <p>II danie: kotlecik z indyka, ziemniaki, kalafior na parze (Pierś z indyka, jajka, bułka tarta, sól, pieprz, majeranek, czosnek, ziemniaki, kalafior, sól, cukier) <i>Alergeny: jajko, gluten, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 30g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 303 kcal</i></p>

CZWARTEK	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">II danie: Pierogi z truskawkami, jogurt grecki (Mąka, jaja, truskawki, jogurt, cukier, sól) <i>Alergeny: gluten, jajko</i> Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal</p>
PIĄTEK	<p style="text-align: center;">I danie: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z marchewki (mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew, sól, pieprz) <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 42g, tłuszcze 8g, 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, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

ZESTAW IV

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem, jabłko</p> <p>Alergeny: mleko Energia: 227 kcal Białko: 5 g Tłuszcze: 3 g Węglowodany: 43 g</p>	<p>Bułka kajzerka z masłem, sałatą i pomidorem, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, Energia: 204 kcal Białko: 5,4 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 37,2 g</p>	<p>Jogurt z pestkami i suszoną morelą z herbatnikami</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 226 kcal Białko: 5,3 g Tłuszcze: 8,9 g Węglowodany: 32,3 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>Biszkopty z jabłkiem i gruszką</p> <p>Alergeny: gluten, Energia: 193 kcal Białko: 6 g Tłuszcze: 15,1 g Węglowodany: 8,4 g</p>	<p>Galaretka mleczna z bananem</p> <p>Alergeny: mleko, Energia: 109 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 1,1g Węglowodany: 22,9 g</p>
ŚRODA	<p>Kanapki z masłem, jajkiem, żółtym serem i sałatą lodową, kiełki, herbata owocowa</p> <p>Alergeny: gluten, jajko, mleko Energia: 221 kcal Białko: 16,2 g Tłuszcze: 16,5 g Węglowodany: 1,6 g</p>	<p>Sucharki z kiwi, bananem jabłkiem i winogronami</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7 g Węglowodany: 29,2 g</p>	<p>Chleb mieszany z masłem i dżemem, bawarka</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 152 kcal Białko: 3,5 g Tłuszcze: 2,7g Węglowodany: 29,2 g</p>
CZWARTEK	<p>Ryż na mleku z jabłkiem prażonym Kanapka z masłem i pomidorem</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 356 kcal Białko: 8,2 g Tłuszcze: 12,4 g Węglowodany: 53,2 g</p>	<p>Marchewka surowa i kalarepa z dipem, sucharki</p> <p>Alergeny: mleko, gluten Energia: 123 kcal Białko: 3,2 g Tłuszcze: 4,1 g Węglowodany: 18,5 g</p>	<p>Kanapka z kiełbasą podsuszaną i ogórkiem kiszonym</p> <p>Alergeny: gorczyca, gluten Energia: 112 kcal Białko: 5,1 g Tłuszcze: 2,9 g Węglowodany: 15,9 g</p>
PIĄTEK	<p>Bułka kajzerka z masłem, pastą z tuńczyka i serkiem kanapkowym z pomidorem, herbata miętowa</p> <p>Alergeny: mleko, gluten, ryba Energia: 355 kcal Białko: 11,7g Tłuszcze: 12,8 g Węglowodany: 48,7 g</p>	<p>Kabanos Krakus, kakao</p> <p>Alergeny: mleko, gorczyca Energia: 180 kcal Białko: 9,5 g Tłuszcze: 11,1 g Węglowodany: 11,1 g</p>	<p>Gruszka, wafle ryżowe, bawarka</p> <p>Alergeny: Energia: 79 kcal Białko: 2,2 g Tłuszcze: 1,7 g Węglowodany: 14 g</p>