

## ZESTAW V

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>I danie: zupa koperkowa z groszkiem ptysiowy</b> (włoszczyzna, ziemniaki, koperek, groszek ptysiowy) Alergeny: seler, gluten Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 27g, tłuszcze 6 g, wartość energetyczna: 142 kcal</p> <p><b>II danie: makaron z serkiem</b> (makaron z pszenicy durum, ser twarogowy, sól) Alergeny: jaja, mleko, gluten Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 314 kcal</p>
<b>WTOREK</b>	<p><b>I danie: krem z kiszzonego ogórka</b> (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p><b>II danie: gulasz wieprzowo - warzywny, kasza bulgur</b> (polędwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, cebula, marchewka, czosnek, kasza bulgur, sól, cukier, olej) Alergeny: gluten Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 337 kcal</p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>I danie: biały barszcz</b> (zakwas z barszczu białego, ziemniak, włoszczyzna, szynka wieprzowa) Alergeny: gluten, seler Składniki odżywcze: białko 3g, węglowodany 12g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p><b>II danie: pierogi z mięsem i cebulką, surówka porowa</b> (Mąka, mięso wieprzowo - wołowe, cebula, jaja, por) Alergeny: gluten, jaja Składniki odżywcze: białko 13g, węglowodany 29g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 300 kcal</p>

<b>CZWARTEK</b>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: zupa wielowarzywna</b> (ziemniak, marchew, pietruszka, seler, kalafior) Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 6g, węglowodany 20g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 149 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: udko pieczone, ziemniaki, mizeria</b> (podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny, szczypior, ogórek zielony, kalarepka) Alergeny: mleko <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>
<b>PIĄTEK</b>	<p style="text-align: center;"><b>I danie: krem marchewkowy</b> (bulion, marchew, por) Alergeny: - <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal</i></p> <p style="text-align: center;"><b>II danie: naleśniki z dżemem</b> (jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy) Alergeny: gluten, jaja, mleko <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 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 gorzycy.

ZESTAW V

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	PODWIECZOREK
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Musli z owocami kandyzowanymi z mlekiem, jabłko  <b>Alergeny: mleko, gluten, orzechy</b> <b>Energia: 225 kcal</b> <b>Białko: 9,7 g</b> <b>Tłuszcze: 5,5 g</b> <b>Węglowodany: 38,1 g</b>	Chleb mieszany z masłem, serem mozzarella i pomidorkami koktajlowymi  <b>Alergeny: mleko,</b> <b>Energia: 76 kcal</b> <b>Białko: 3,7 g</b> <b>Tłuszcze: 5,9 g</b> <b>Węglowodany: 1,8 g</b>	Kisiel ze śmietanką, winogronem i krakersami  <b>Alergeny: mleko, gluten</b> <b>Energia: 214 kcal</b> <b>Białko: 1,3 g</b> <b>Tłuszcze: 4,5 g</b> <b>Węglowodany: 39,5 g</b>
<b>WTOREK</b>	Szwedzki stół: chleb mieszany, masło, szynka drobiowa, szynka wieprzowa, ser żółty gouda, sałata lodowa, pomidor, ogórek zielony, papryka, herbata owocowa  <b>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca</b> <b>Energia: 235 kcal</b> <b>Białko: 11,4 g</b> <b>Tłuszcze: 14,2 g</b> <b>Węglowodany: 16 g</b>	Biszkopty, banan  <b>Alergeny: gluten</b> <b>Energia: 106 kcal</b> <b>Białko: 4,4 g</b> <b>Tłuszcze: 2,3 g</b> <b>Węglowodany: 17,4 g</b>	Kaszka manna z musem z malin i wiórkami kokosowymi  <b>Alergeny: mleko,</b> <b>Energia: 84 kcal</b> <b>Białko: 3,8 g</b> <b>Tłuszcze: 3,1g</b> <b>Węglowodany: 5,9 g</b>
<b>ŚRODA</b>	Tortilla orkiszowa z szynką wieprzowa, żółtym serem gouda, jajkiem i warzywami, herbata czarna  <b>Alergeny: jajko, mleko, gluten, gorczyca</b> <b>Energia: 183 kcal</b> <b>Białko: 8,3 g</b> <b>Tłuszcze: 8,9 g</b> <b>Węglowodany: 35,1 g</b>	Koktajl bananowo truskawkowy z miodem na maślanec  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 147 kcal</b> <b>Białko: 8,3 g</b> <b>Tłuszcze: 8,9 g</b> <b>Węglowodany: 17,1 g</b>	Budyń waniliowy, jabłko, mieszanka studencka  <b>Alergeny: mleko, gluten, orzechy</b> <b>Energia: 199 kcal</b> <b>Białko: 6 g</b> <b>Tłuszcze: 7,1 g</b> <b>Węglowodany: 28,6 g</b>
<b>CZWARTEK</b>	Bułka półbagietka z ziarnami z masłem, parówka drobiowa z ketchupem, pomidor, herbata owocowa  <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>	Wafle ryżowe z domową nutellą herbata owocowa  <b>Alergeny: mleko, gluten, soja</b> <b>Energia: 214 kcal</b> <b>Białko: 8 g</b> <b>Tłuszcze: 4 g</b> <b>Węglowodany: 36 g</b>	Sok marchewkowo-owocowy z pałeczką sera topionego  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 64 kcal</b> <b>Białko: 3,1 g</b> <b>Tłuszcze: 3,1 g</b> <b>Węglowodany: 11 g</b>
<b>PIĄTEK</b>	Bułka kajzerka z pastą jajeczną, żółtym serem gouda, serkiem kanapkowym, pomidorem i ogórkiem zielonym, herbata miętowa  <b>Alergeny: mleko, gluten,</b> <b>Energia: 351 kcal</b> <b>Białko: 15 g</b> <b>Tłuszcze: 15,4 g</b> <b>Węglowodany: 38,3 g</b>	Jogurt owocowy z cząstkami galaretki owocowej, grissini  <b>Alergeny: mleko, gluten</b> <b>Energia: 164 kcal</b> <b>Białko: 4.2 g</b> <b>Tłuszcze: 4,9 g</b> <b>Węglowodany: 25 g</b>	Sałatka owocowa z odrobiną bitej śmietany z ksylitolem  <b>Alergeny: mleko</b> <b>Energia: 69 kcal</b> <b>Białko: 0,7g</b> <b>Tłuszcze: 0,9 g</b> <b>Węglowodany: 16,2 g</b>