

ZESTAW III

bezmleczne/bezglutenowe

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>I danie: zupa ogórkowa (250ml) (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: bezmleczne: knedle z morelą z sosem słonecznym Bezglutenowe: kluski śląskie z sosem słonecznym (kopytka, knedle 120g, sos 70g) (ziemniaki, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i></p>
WTOREK	<p>I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (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>II danie: paluszki rybne bezglutenowe, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 120g, ryba 80g, surówka 50g) (mintaj, mąka kukurydziana, drożdże, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, kapusta kiszona, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz, olej rzepakowy) <i>Alergeny: ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>

<p style="text-align: center;">ŚRODA</p>	<p style="text-align: center;">I danie: krem z białych warzyw (wywar warzywny,, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: kęski z szynki w sosie własnym, puree ziemniaczane, buraczki (szynka, ziemniaki, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">CZWARTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: rosolnik jaglany(250ml) (włoszczyzna, kasza jaglana, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p style="text-align: center;">II danie: bezmleczne: stripsy, ziemniaki, mizeria na śmietance roślinnej (stripsy 70g, ziemniaki 120g, mizeria 60g) (filet z kurczaka, ziemniaki, jajko, ogórek zielony, płatki kukurydziane, jogurt grecki, koperek, cukier) <i>Alergeny: jajko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i></p>
<p style="text-align: center;">PIĄTEK</p>	<p style="text-align: center;">I danie: kapuśniaczek (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 style="text-align: center;">II danie: makaron bezglutenowy w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 80g, sos 100g) (makaron bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, pomidory pelati, cebula prażona, śmietanka roślinna, marchew kostka, pietruszka kostka, sól, cukier) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 344 kcal</i></p>