

ZESTAW IV

bezmleczne/bezglutenowe

DZIEŃ TYGODNIA	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	I danie: kremik kalafiorowy (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: gnocchi bezglutenowe w sosie truskawkowym (gnocchi 100g, sos 50g) (ziemniaki, skrobia, truskawki, cukier, sól) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal
WTOREK	I danie: Zupa ogórkowa (250 ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal II danie: makaron bezglutenowy w sosie bolońskim z warzywami (makaron 100g, mięsny sos 100g) (mięso-topatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron bezglutenowy) Alergeny: Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 364,4 kcal

ŚRODA	I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy (pomidory, włoszczyzna, pietruszka, cebula, śmietanka roślinna) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 18g, tłuszcze 10g, wartość energetyczna: 190 kcal II danie: kotlecik mielony bezglutenowy, ziemniaki, surówka z marchewki (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta bezglutenowa, ziemniaki, marchewka, koperek) Alergeny: jajko Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal
CZWARTEK	I danie: jarzynowa (250 ml) (marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, sól, kalarepka, groszek, koperek, Smak Natury) Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal II danie: kluseczki francuskie bezglutenowe, strogonow drobiowy (mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g) (filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat, cebulka, sól, pieprz, czosnek, mąka bezglutenowa, śmietanka roślinna) Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal
PIĄTEK	I danie: barszczyk z kolankami bezglutenowymi (250ml) (buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron kolanki bezglutenowe) Alergeny: seler, jaja Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal II danie: filecik rybny w bezglutenowej panierce, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego (ziemniaki 120g, ryba 80g, surówka 50g) (mintaj, mąka kukurydziana, drożdże, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek kiszony) Alergeny: ryba Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal