**ZESTAW I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD |
| PONIEDZIAŁEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, hummus paprykowy, pomidor, szczypiorek,Napój: herbata owocowa, wodaAlergeny: gluten, mleko 320 kcal | Jogurt naturalny z granolą, winogrono,Napój: WodaAlergeny: mleko, laktoza, gluten 210210 kcal | I danie: kremik jarzynowy,Alergeny: seler 140 kcalII danie: pyzy, sos pieczeniowo-pieczarkowy, buraczki,Alergeny: gluten 387 kcal |
| WTOREK | płatki kukurydziane z mlekiemKanapka: pieczywo mieszane, masło, ogórek kiszony, ser żółtyNapój: herbata owocowa, wodaAlergeny: gluten, mleko, laktoza 325 kcal  | Galaretka, Banan,Napój: Woda190 kcal | I danie: rosolniczek,Alergeny: gluten, seler 180 kcalII danie: zakręcone bolognese z groszkiem, Alergeny: gluten, jaja 387 kcal |
| ŚRODA | Kanapka: pieczywo mieszane, masło parówka drobiowa, ogórek zielony, ketchupNapój: kawa z mlekiem, herbata czarna, wodaAlergeny: mleko, gluten 370 kcal  | koktajl truskawkowo -bananowy, wafle podpłomyki,Napój: woda 200kcalAlergeny: mleko, laktoza, gluten  | I danie: kapuśniaczek,Alergeny: seler 160 kcalII danie: gulasz z indyka z warzywami, kasza perłowa, 387 kcal |
| CZWARTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, twarożek ze szczypiorkiem, szynka z indyka, rzodkiewki, pomidorNapój: herbata owocowa, wodaAlergeny: mleko, gluten, laktoza 350 kcal  | Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowymNapój: wodaAlergeny: mleko, laktoza200 kcal | I danie: Barszczyk czysty,Alergeny: seler, jaja 190 kcalII danie: kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria,Alergeny: jajko, gluten, mleko  379,3 kcal |
| PIĄTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, bułka grahamka, pasta warzywna ,ser żółty, papryka Napój: herbata czarna, wodaAlergeny: gluten, mleko, laktoza 340 kcal  | Wafle ryżowe, hummus, Papryka, ogórek zielony,200 kcalNapój: bawarka, wodaAlergeny: gluten, mleko, laktoza | I danie: pomidorowa z ryżem,Alergeny: seler 193 kcalII danie: Pierogi z truskawkami, jogurt grecki, Alergeny: gluten, jajko 311 kcal |