**ZESTAW I**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD |
| PONIEDZIAŁEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło,  szynka drobiowa, hummus paprykowy, pomidor, szczypiorek,  Napój: herbata owocowa, woda  Alergeny: gluten, mleko 320 kcal | Jogurt naturalny z granolą, winogrono,  Napój: Woda  Alergeny: mleko, laktoza, gluten 210  210 kcal | I danie: kremik jarzynowy,  Alergeny: seler 140 kcal  II danie: pyzy, sos pieczeniowo-pieczarkowy, buraczki, Alergeny: gluten 387 kcal |
| WTOREK | płatki kukurydziane z mlekiem  Kanapka: pieczywo mieszane, masło, ogórek kiszony, ser żółty  Napój: herbata owocowa, woda  Alergeny: gluten, mleko, laktoza 325 kcal | Galaretka, Banan,  Napój: Woda  190 kcal | I danie: rosolniczek,  Alergeny: gluten, seler 180 kcal  II danie: zakręcone bolognese z groszkiem,  Alergeny: gluten, jaja 387 kcal |
| ŚRODA | Kanapka: pieczywo mieszane, masło  parówka drobiowa, ogórek zielony, ketchup  Napój: kawa z mlekiem, herbata czarna, woda  Alergeny: mleko, gluten 370 kcal | koktajl truskawkowo -bananowy, wafle podpłomyki,  Napój: woda 200kcal  Alergeny: mleko, laktoza, gluten | I danie: kapuśniaczek,  Alergeny: seler 160 kcal  II danie: gulasz z indyka z warzywami, kasza perłowa, 387 kcal |
| CZWARTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, twarożek ze szczypiorkiem, szynka z indyka, rzodkiewki, pomidor  Napój: herbata owocowa, woda  Alergeny: mleko, gluten, laktoza  350 kcal | Jogurt naturalny z musem brzoskwiniowym  Napój: woda  Alergeny: mleko, laktoza  200 kcal | I danie: Barszczyk czysty,  Alergeny: seler, jaja 190 kcal  II 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, woda  Alergeny: gluten, mleko, laktoza 340 kcal | Wafle ryżowe, hummus, Papryka, ogórek zielony,  200 kcal  Napój: bawarka, woda  Alergeny: gluten, mleko, laktoza | I danie: pomidorowa z ryżem,  Alergeny: seler 193 kcal  II danie: Pierogi z truskawkami, jogurt grecki,  Alergeny: gluten, jajko 311 kcal |