**ZESTAW III**

| **DZIEŃ** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, twarożek kanapkowy, szynka drobiowa, ogórek zielony  Napój: herbata owocowa, woda  Alergeny: gluten, mleko, 340 kcal | Kisiel,  Śliwki,  Napój: woda 200 kcal | I danie: kapuśniaczek  Alergeny: seler 160 kcal  II danie: pierogi leniwe z sosem słonecznym  Alergeny: gluten, jajko, mleko 335 kcal |
| **WTOREK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, bułka razowa, ser żółty, sałata, ogórek zielony, papryka,  Napój: herbata czarna, kawa z mlekiem, woda  Alergeny: mleko, gluten, ryba 360kcal | Koktajl: Kefir z truskawkami,  Chrupki kukurydziane,  Alergeny: mleko, laktoza  200 kcal | I danie: rosolnik  Alergeny: gluten, seler 180 kcal  II danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty  Alergeny: ryba, gluten 340 kcal |
| **ŚRODA** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, parówka drobiowa, ogórek zielony, ketchup  Napój: kawa z mlekiem, woda  Alergeny: mleko, gluten, 370 kcal | Sałatka owocowa: Banan, jabłko, winogrono  Napój: Kakao, woda  Alergeny: mleko, laktoza  200 kcal | I danie: krem pomidorowo-pietruszkowy  Alergeny: seler 190 kcal  II danie: duszony kurczak w sosie śmietanowo-  brokułowym, ryż  Alergeny: gluten 325 kcal |
| **CZWARTEK** | Kanapka: pieczywo mieszane masło, bułka grahamka, hummus, ser żółty, ogórek kwaszony, Napój: herbata miętowa, woda  Alergeny: gluten, mleko, sezam 350 kcal | Skyr owocowy, Gruszka,  Napój: woda  Alergeny: mleko, laktoza  180 kcal | I danie: krupniczek  Alergeny: seler 140 kcal  II danie: stripsy, ziemniaki, mizeria  Alergeny: jajko, mleko 352 kcal |
| **PIĄTEK** | Płatki kukurydziane (bez cukru) z mlekiem  Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, pomidor  Napój: herbata czarna z cytryną, woda  Alergeny: gluten, mleko, 350 kcal | Jogurt naturalny z granolą  Napój: woda  Alergeny: sezam 200 kcal | I danie: zupa jarzynowa z fasolką szparagową  Alergeny: seler  wartość energetyczna: 140 kcal  II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami, Alergeny: gluten 344 kcal |