**ZESTAW III**

| **DZIEŃ** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, twarożek kanapkowy, szynka drobiowa, ogórek zielony Napój: herbata owocowa, wodaAlergeny: gluten, mleko, 340 kcal  | Kisiel,Śliwki,Napój: woda 200 kcal | I danie: kapuśniaczekAlergeny: seler 160 kcalII danie: pierogi leniwe z sosem słonecznymAlergeny: 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, laktoza200 kcal | I danie: rosolnikAlergeny: gluten, seler 180 kcalII danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapustyAlergeny: ryba, gluten 340 kcal |
| **ŚRODA** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, parówka drobiowa, ogórek zielony, ketchupNapój: kawa z mlekiem, wodaAlergeny: mleko, gluten, 370 kcal  | Sałatka owocowa: Banan, jabłko, winogronoNapój: Kakao, wodaAlergeny: mleko, laktoza200 kcal | I danie: krem pomidorowo-pietruszkowyAlergeny: seler 190 kcalII 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, wodaAlergeny: gluten, mleko, sezam 350 kcal  | Skyr owocowy, Gruszka,Napój: wodaAlergeny: mleko, laktoza180 kcal | I danie: krupniczekAlergeny: seler 140 kcalII danie: stripsy, ziemniaki, mizeriaAlergeny: jajko, mleko 352 kcal |
| **PIĄTEK** | Płatki kukurydziane (bez cukru) z mlekiemKanapka: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, pomidor Napój: herbata czarna z cytryną, wodaAlergeny: gluten, mleko, 350 kcal  | Jogurt naturalny z granolą Napój: wodaAlergeny: sezam 200 kcal | I danie: zupa jarzynowa z fasolką szparagową Alergeny: selerwartość energetyczna: 140 kcalII danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami, Alergeny: gluten 344 kcal |