**ZESTAW IV**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, żółty ser, szynka drobiowa, rzodkiewka, sałata,Napój: herbata miętowa, wodaAlergeny: mleko, gluten, laktoza 325 kcal  | Skyr , JabłkoNapój: woda 180 kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: zupa pomidorowa z makaronemAlergeny: gluten, seler 200 kcalII danie: kopytka w sosie truskawkowymAlergeny: jaja 312 kcal |
| **WTOREK** | Płatki kukurydziane (bez cukru) na mleku, Kanapka: pieczywo mieszane, pasta warzywna, masło, sałata, pomidor, Napój: herbata czarna z cytryną, wodaAlergeny: gluten, mleko, laktoza 350kcal  | Wafle ryżowe z masłem orzechowym, gruszkaNapój: wodaAlergeny: gluten 200 kcal | I danie: Zupa ogórkowaAlergeny: seler 150 kcalII danie: makaron w sosie bolońskim z warzywamiAlergeny: gluten 364,4 kcal |
| **ŚRODA** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, jajko na twardo, szynka drobiowa, ogórek kiszony,Napój: herbata owocowa, woda 350 kcalAlergeny: gluten, mleko, jaja | Jogurt naturalny z żurawiną, śliwkiNapój: wodaAlergeny: mleko, laktoza, gluten 210 kcal | I danie: grochóweczka z kiełbaską 150 kcalII danie: gnocchi, sos pieczeniowy, marchewka juniorkaAlergeny: gluten, jaja 310 kcal |
| **CZWARTEK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, schab pieczony, ogórek zielony, Napój: herbata czarna, wodaAlergeny: mleko, gluten, laktoza 340 kcal  | Koktajl: Kefir z wiśniami i bananemchrupki ryżoweNapój: woda 200 kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: kremik kalafiorowyAlergeny: seler 150 kcalII danie: pulpecik wieprzowy, ryż, sos włoski z warzywamiAlergeny: jajka, gluten 347,4 kcal |
| **PIĄTEK** | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, dżem, pomidor, serek kanapkowyNapój: herbata owocowa, wodaAlergeny: mleko, gluten, laktoza 350 kcal  | Kaszka manna , BrzoskwiniaNapój: woda 190 kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: barszczyk z muszelkamiAlergeny: gluten, seler, jaja 190 kcalII danie: filecik rybny, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszonegoAlergeny: ryba, gluten 340 kcal |