**ZESTAW V**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | **Kanapka:** pieczywo mieszane, chleb razowy, masło, twarożek kanapkowy, szczypiorek, rzodkiewka, szynka konserwowa, ogórek zielony  **Napój:** herbata owocowa  **Alergeny: gluten, mleko, 340 kcal** | banan  biszkopt  sok owocowy  **Alergeny: gluten, 200 kcal** | **I danie**: zupa wielowarzywna,(132 kcal)  **II danie:** makaron z twarogiem (272 kcal)  woda  **Alergeny: seler, gluten, jaja , mleko** |
| **WTOREK** | **Zupa:** płatki owsiane z mlekiem  **Kanapka:** pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, pomidor  **Napój:** herbata z cytryną  **Alergeny: gluten, mleko, 350 kcal** | dip serowy z ziołami  słupki marchewki, ogórek zielony  woda  **Alergeny: mleko 220 kcal** | **I danie:**  kapuśniak z kwaszonej kapusty (160 kcal)  **II danie**: gulasz wieprzowy, kasza bulgur, fasolka szparagowa (320kcal)  Woda  **Alergeny: seler , gluten** |
| **ŚRODA** | **Kanapka:** pieczywo mieszane, masło  bułka kajzerka, ser salami, kiełbasa dębowa, papryka,  **Napój:** herbata miętowa  **Alergeny: mleko, gluten, 370 kcal** | jogurt naturalny z musem truskawkowym  chrupki wielozbożowe  woda  **Alergeny: gluten, mleko 220 kcal** | **I danie**: zupa koperkowa (136 kcal)  **II danie**: pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, surówka wiosenne (340 kcal),  woda  **Alergeny: seler, mleko** |
| **CZWARTEK** | **Kanapka:** pieczywo mieszane masło, pieczony indyk, ser topiony, pomidor,  ogórek  **Napój:** herbata rumiankowa  **Alergeny: gluten, mleko 350 kcal** | herbatniki bebe  jabłko  kawa z mlekiem  **Alergeny: mleko, gluten 250 kcal** | **I danie:** żurek (190 kcal)  **II danie**: kopytka z sosem pieczeniowym, surówka porowa z kiszonym ogórkiem (330kcal) woda  **Alergeny : gluten, seler, jajo** |
| **PIĄTEK** | **Kanapka:** pieczywo mieszane, masło,  pasta rybna, biały ser, ogórek kwaszony,  **Napój:** herbata  **Alergeny: mleko,ryba,gluten 360kcal** | sok marchwiowy  chrupki kukurydziane  **Alergeny: 240 kcal** | **I danie:** krem marchewkowy (140 kcal)  **II danie**: naleśniki z dżemem (370 kcal)  woda  **Alergeny: seler, mleko , jaja** |