|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD |
| PONIEDZIAŁEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, pomidor, rzodkiewka  Napój: Kawa z mlekiem, woda 310 kcal  Alergeny: mleko, laktoza, gluten | Wafle ryżowe, banan  Napój: Woda, kakao  220 kcal  Alergeny: mleko, laktoza | I danie: zupa dyniowo-kukurydziana 180 kcal  II danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt grecki  Alergeny: gluten, jaja, mleko 387 kcal |
| WTOREK | Kanapka: Pieczywo mieszane, bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa, pasta z białego sera i tuńczyka, ogórek kiszony, papryka  Napój: herbata owocowa, woda 350 kcal  Alergeny: gluten, mleko, laktoza, ryba | Skyr, śliwki  Napój: Woda 180kcal  Alergeny: mleko, laktoza | I danie: krem pieczarkowy  140 kcal  II danie: kotlecik z indyka, ziemniaki, surówka z marchewki  Alergeny: jajko, gluten, mleko 343 kcal |
| ŚRODA | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, dżem truskawkowy (bez dodatku cukru), ogórek zielony, ser żółty, pomidor  Napój: herbata czarna, woda 320 kcal  Alergeny: gluten, mleko, laktoza | Galaretka z jogurtem naturalnym, gruszka  Napój: woda 185 kcal  Alergeny: mleko, laktoza | I danie: rosół z niteczkami  Alergeny: seler, jaja, gluten  206 kcal  II danie: strogonow z ryżem  Alergeny: gluten |
| CZWARTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, papryka, szynka drobiowa  Napój: herbata owocowa, woda 350 kcal  Alergeny: gluten, mleko, laktoza, jajko | Koktajl truskawkowo-bananowy, chrupki  Napój: Woda 220kcal  Alergeny: mleko, laktoza | I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym  Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja  186 kcal  II danie: udko pieczone, ziemniaki, coleslaw  347,4 kcal |
| PIĄTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, serek kanapkowy, ogórek zielony, pasta warzywna  Napój: herbata czarna z cytryną, woda  Alergeny: gluten, mleko, laktoza 330 kcal | Jogurt naturalny z kawałkami gorzkiej czekolady, winogrono  Napój: Woda 200kcal  Alergeny: mleko, laktoza | I danie: krem marchewkowy  125 kcal  II danie: naleśniki z dżemem  Alergeny: gluten, jaja, mleko  363 kcal |