|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DZIEŃ | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD |
| PONIEDZIAŁEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, pomidor, rzodkiewkaNapój: Kawa z mlekiem, woda 310 kcalAlergeny: mleko, laktoza, gluten  | Wafle ryżowe, bananNapój: Woda, kakao 220 kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: zupa dyniowo-kukurydziana 180 kcalII danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt greckiAlergeny: gluten, jaja, mleko 387 kcal |
| WTOREK | Kanapka: Pieczywo mieszane, bułka grahamka, masło, szynka wieprzowa, pasta z białego sera i tuńczyka, ogórek kiszony, paprykaNapój: herbata owocowa, woda 350 kcalAlergeny: gluten, mleko, laktoza, ryba | Skyr, śliwkiNapój: Woda 180kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: krem pieczarkowy140 kcalII danie: kotlecik z indyka, ziemniaki, surówka z marchewkiAlergeny: jajko, gluten, mleko 343 kcal |
| ŚRODA | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, dżem truskawkowy (bez dodatku cukru), ogórek zielony, ser żółty, pomidorNapój: herbata czarna, woda 320 kcalAlergeny: gluten, mleko, laktoza | Galaretka z jogurtem naturalnym, gruszkaNapój: woda 185 kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: rosół z niteczkamiAlergeny: seler, jaja, gluten206 kcalII danie: strogonow z ryżemAlergeny: gluten |
| CZWARTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, papryka, szynka drobiowaNapój: herbata owocowa, woda 350 kcalAlergeny: gluten, mleko, laktoza, jajko | Koktajl truskawkowo-bananowy, chrupki Napój: Woda 220kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowymAlergeny: gluten, seler, mleko, jaja186 kcalII danie: udko pieczone, ziemniaki, coleslaw347,4 kcal |
| PIĄTEK | Kanapka: pieczywo mieszane, masło, serek kanapkowy, ogórek zielony, pasta warzywnaNapój: herbata czarna z cytryną, wodaAlergeny: gluten, mleko, laktoza 330 kcal | Jogurt naturalny z kawałkami gorzkiej czekolady, winogronoNapój: Woda 200kcalAlergeny: mleko, laktoza | I danie: krem marchewkowy125 kcalII danie: naleśniki z dżememAlergeny: gluten, jaja, mleko363 kcal |