

18.09.2023 – 22.09.2023

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, twarożek kanapkowy, szynka chlebowa, ogórek zielony <b>Napój:</b> herbata owocowa <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, 340 kcal	kakao, mini sucharki, gruszka, <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, 200 kcal	<b>I danie:</b> kapuśniak ,(160 kcal) <b>II danie:</b> kasza bulgur, polędwiczki wieprzowe, buraczki (320 kcal) Woda <b>Alergeny:</b> gluten, seler
WTOREK	<b>Zupa:</b> płatki owsiane z mlekiem <b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło chleb razowy, szynka konserwowa, pomidor <b>Napój:</b> herbata z cytryną <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, 350 kcal	chałka z masłem, marchewka, bawarka <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, 240 kcal	<b>I danie:</b> krem z selera (120 kcal) <b>II danie:</b> udziec drobiowy w sosie własnym, ziemniaki, surówka bałkańska(340 kcal) woda <b>Alergeny:</b> seler
ŚRODA	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło parówka z szynki, ogórek zielony, ketchup <b>Napój:</b> kawa z mlekiem <b>Alergeny:</b> mleko, gluten, 370 kcal	kisiel , banan <b>Alergeny:</b> 220 kcal	<b>I danie:</b> zupa z groszku(2604kcal) <b>II danie:</b> pierogi z truskawkami, jogurt grecki(240 kcal),woda <b>Alergeny:</b> gluten, seler, jaja , mleko
CZWARTEK	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane masło, pasztet drobiowy, ser żółty, ogórek kwaszony, <b>Napój:</b> herbata rumiankowa <b>Alergeny:</b> gluten, mleko 350 kcal	serek waniliowy, chrupki wielozbożowe jabłko, woda <b>Alergeny:</b> mleko, gluten 250 kcal	<b>I danie:</b> rosół z makaronem(160 kcal) <b>II danie:</b> potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (310kcal) woda <b>Alergeny :</b> gluten, seler, jajo,
PIĄTEK	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, bułka razowa, pasta z białego sera i makreli, sałata, ogórek zielony, papryka, dżem truskawkowy <b>Napój:</b> herbata, kawa z mlekiem <b>Alergeny:</b> mleko, gluten 360kcal	sok marchwiowy, biszkopty, <b>Alergeny:</b> gluten 220 kcal	<b>I danie:</b> pomidorowa (190 kcal) <b>II danie:</b> pyry z gzikiem, rzodkiewką i szczypiorkiem(300 kcal) Woda <b>Alergeny:</b> seler, mleko

### ZESTAW III- DIETA BEZMLECZNA

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło roślinne , szynka chlebowa, ogórek zielony,</p> <p><b>Napój:</b> herbata owocowa</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 340 kcal</p>	<p>kakao z mlekiem roślinnym</p> <p>mini sucharki,</p> <p>gruszka,</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 200 kcal</p>	<p><b>I danie:</b> kapuśniak,(160 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> kasza bulgur, polędwiczki wieprzowe, buraczki (320 kcal)</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny:</b> seler, gluten,</p>
WTOREK	<p><b>Zupa:</b> płatki owsiane z mlekiem roślinnym</p> <p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło roślinne, chleb razowy, szynka konserwowa, pomidor</p> <p><b>Napój:</b> herbata z cytryną</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 350 kcal</p>	<p>Chałka z masłem roślinnym,</p> <p>marchewka,</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny:</b> mleko 220 kcal</p>	<p><b>I danie:</b> krem z selera (120 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> udziec drobiowy w sosie własnym, ziemniaki, surówka bałkańska (340kcal)</p> <p>Woda</p> <p><b>Alergeny:</b> seler</p>
ŚRODA	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło roślinne, parówka z szynki, ogórek zielony, ketchup</p> <p><b>Napój:</b> kawa z mlekiem roślinnym</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 370 kcal</p>	<p>banan,</p> <p>kisiel</p> <p><b>Alergeny:</b> 220 kcal</p>	<p><b>I danie:</b> zupa z groszku(264 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> pankejki z frużeliną owocową (307kcal),</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny:</b> jaja , seler</p>
CZWARTEK	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane masło roślinne, pasztet drobiowy, ogórek kwaszony,</p> <p><b>Napój:</b> herbata rumiankowa</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 350 kcal</p>	<p>Jogurt roślinny, chrupki wielozbożowe,</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten 250 kcal</p>	<p><b>I danie:</b> rosół z makaronem (160 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (310kcal)</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny :</b> gluten, seler, jajo</p>
PIĄTEK	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło roślinne, bułka razowa, makrela w pomidorach, sałata, ogórek zielony, papryka, dżem truskawkowy</p> <p><b>Napój:</b> herbata</p> <p><b>Alergeny:</b> ryba,gluten 360kcal</p>	<p>Sok marchwiowy,</p> <p>biszkopty</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, 240 kcal</p>	<p><b>I danie:</b> zupa pomidorowa (190 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> zapiekanka ziemniaczano-warzywna z serem roślinnym,(292kcal)</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny:</b> seler,</p>

### ZESTAW III- DIETA BEZGLUTENOWA

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo bezglutenowe, masło, twaróg kanapkowy, szynka chlebowa, ogórek zielony</p> <p><b>Napój:</b> herbata owocowa</p> <p><b>Alergeny: mleko, 340 kcal</b></p>	<p>kakao, pieczywo chrupkie kukurydziane, gruszka,</p> <p><b>Alergeny: mleko, 200 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> kapuśniak,(160 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> gnocchi, polędwiczki wieprzowe, buraczki (320 kcal)</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny: seler</b></p>
<b>WTOREK</b>	<p><b>Zupa:</b> płatki kukurydziane z mlekiem</p> <p><b>Kanapka:</b> pieczywo bezglutenowe, masło, szynka konserwowa, pomidor</p> <p><b>Napój:</b> herbata z cytryną</p> <p><b>Alergeny: mleko, 350 kcal</b></p>	<p>wafle ryżowe, marchewka, bawarka</p> <p><b>Alergeny: mleko 220 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> krem z selera (120 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> udziec drobiowy w sosie własnym, ziemniaki, surówka bałkańska (340kcal),woda</p> <p><b>Alergeny: seler</b></p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo bezglutenowe, masło ,parówka z szynki, ogórek zielony, ketchup</p> <p><b>Napój:</b> kawa z mlekiem</p> <p><b>Alergeny: mleko, 370 kcal</b></p>	<p>Kisiel, banan,</p> <p><b>Alergeny: jajko 220 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> zupa z groszku(264 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> pankejki bezglutenowe z frużeliną owocową, (307kcal), woda</p> <p><b>Alergeny: jaja, seler</b></p>
<b>CZWARTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo bezglutenowe, masło, pasztet drobiowy, ser żółty, ogórek kwaszony,</p> <p><b>Napój:</b> herbata rumiankowa</p> <p><b>Alergeny: mleko 350 kcal</b></p>	<p>serek waniliowy, chrupki kukurydziane, jabłko, woda,</p> <p><b>Alergeny: mleko 250 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> rosół z makaronem bezglutenowym(160 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (310kcal)woda</p> <p><b>Alergeny : seler, jajo</b></p>
<b>PIĄTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo bezglutenowe, masło, pasta z białego sera i makreli w pomidorach, sałata, ogórek zielony, papryka, dżem truskawkowy</p> <p><b>Napój:</b> herbata</p> <p><b>Alergeny: mleko,ryba, 360kcal</b></p>	<p>sok marchwiowy</p> <p>biszkopty bezglutenowe</p> <p><b>Alergeny: 240 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> zupa pomidorowa (190 kcal)</p> <p><b>II danie:</b> pyry z gzikim, rzodkiewką i szczypiorkiem,(300 kcal)</p> <p>woda</p> <p><b>Alergeny: seler, mleko</b></p>