**ZESTAW I DIETA BEZGLUTENOWA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | pieczywo bezglutenowe, masło, szynka z indyka, ser żółty salami, pomidor, roszponka,herbata malinowaAlergeny: mleko, 325kcal | jogurt naturalny, jagły ekspandowane, gruszka, wodaAlergeny: mleko, 200kcal | **I danie:** kremik jarzynowy,140kcal**II danie:** kluseczki półfrancuskie, sos pieczarkowy, buraczki387 kcalAlergeny: seler, |
| **WTOREK** | płatki kukurydziane, mleko, bułka kajzerka bezglutenowa, masło, pasztet drobiowy, ogórek kiszony, herbataAlergeny: mleko, orzechy, 350 kcal | maca bezglutenowa,sałata, papryka, ogórek zielony,kawa z mlekiemAlergeny: mleko, 200 kcal | **I danie:** rosolniczek z kaszą jaglaną, 180kcal**II danie:** zakręcone bolognese z groszkiem, 387kcalAlergeny: seler, |
| **ŚRODA** | pieczywo bezglutenowe, masło, parówka z szynki, Almette, ketchup, ogórek zielony, miętaAlergeny: mleko, 370 kcal | mleko, banan, precelki bezglutenoweAlergeny: mleko, 250 kcal | **I danie:** kapuśniaczek, 160kcal**II danie:** gulasz z indyka z warzywami, puree ziemniaczane, 387 kcalAlergeny: seler |
| **CZWARTEK** | pieczywo bezglutenowe, masło, szynka drobiowa, papryka,herbata z cytrynąAlergeny: mleko, 370 kcal | koktajl bananowo - borówkowy,pałeczki kukurydziane, wodaAlergeny: mleko, soja, orzechy, 200kcal | **I danie:** barszczyk czysty,190 kcal**II danie:** kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria, 379,3 kcalAlergeny: seler, jaja  |
| **PIĄTEK** | pieczywo bezglutenowe, masło, pasta rybna, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, rumianekAlergeny: gluten, ryba, mleko, 360 kcal | ciastka bezglutenowe, jabłko, wodaAlergeny: gluten, 200 kcal | **I danie:** pomidorowa z ryżem, 193 kcal**II danie:** kopytka, sos waniliowy, 311 kcalAlergeny: seler |

* WODA PRZEZ CAŁY DZIEŃ BEZ LIMITU
* DOKŁADNE SKŁADY PRODUKTÓW DOSTĘPNE U DYREKTORA PLACÓWKI