**ZESTAW I DIETA BEZGLUTENOWA**

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

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