**ZESTAW I DIETA BEZMLECZNA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ TYGODNIA** | **I ŚNIADANIE** | **II ŚNIADANIE** | **OBIAD** |
| **PONIEDZIAŁEK** | pieczywo mieszane z ziarnem, masło roślinne, szynka z indyka, pomidor, roszponkaherbata malinowaAlergeny: gluten, 325kcal | jogurt roślinny, płatki owsiane, gruszka, wodaAlergeny: gluten, 200kcal | **I danie:** kremik jarzynowy,140kcal**II danie:** kluseczki półfrancuskie, sos pieczarkowy, buraczki387 kcalAlergeny: seler, |
| **WTOREK** | bułka kajzerka, masło roślinne, pasztet drobiowy, ogórek kiszonyherbata z czarnej porzeczkiAlergeny: gluten, 350 kcal | pieczywo waza 7 ziaren,sałata, papryka, ogórek zielony,kawa z mlekiem roślinnymAlergeny: gluten, 200 kcal | **I danie:** rosolniczek z kaszą jaglaną, 180kcal**II danie:** zakręcone bolognese z groszkiem, 387kcalAlergeny: seler,  |
| **ŚRODA** | pieczywo mieszane z ziarnem, masło roślinne, parówka z szynki, ketchup, ogórek zielony, miętaAlergeny: gluten, 370 kcal | kakao decomorreno na mleku roślinnym, banan, mini sucharkiAlergeny: gluten,sezam, 250 kcal | **I danie:** kapuśniaczek, 160kcal**II danie:** gulasz z indyka z warzywami, puree ziemniaczane, 387 kcalAlergeny: seler |
| **CZWARTEK** | pieczywo mieszane – razowe, masło roślinne, kiełbasa krakowska, szynka drobiowa, papryka, herbata z cytrynąAlergeny: gluten, 370 kcal | Koktajl roślinny bananowo - borówkowy,pałeczki kukurydziane, wodaAlergeny: orzechy, soja, 200kcal | **I danie:** barszczyk czysty,190 kcal**II danie:** kotlecik mielony, ziemniaki, mizeria, 379,3 kcalAlergeny: seler, jaja |
| **PIĄTEK** | pieczywo mieszane z ziarnem, masło roślinne, twarożek wegański ze szczypiorkiem i rzodkiewką pasta rybna, rumianekAlergeny: gluten,ryba 360 kcal | ciastka owsiane, jabłko, wodaAlergeny: gluten, 200 kcal | **I danie:** pomidorowa z ryżem, 193 kcal**II danie:** pierogi z truskawkami, sos waniliowy 311 kcalAlergeny: seler, gluten |

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