

### ZESTAW III

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, filet z indyka</p> <p><b>Napój:</b> herbata owocowa</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>340 kcal</b></p>	<p>suche andruty, owoc sezonowy</p> <p><b>Napój:</b> herbata</p> <p><b>Alergeny: 1</b>                              <b>172 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> zupa ogórkowa</p> <p><b>II danie:</b> pierogi leniwe z sosem słonecznym</p> <p><b>Napój:</b> woda</p> <p><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                      <b>485 kcal</b></p>
<b>WTOREK</b>	<p><b>Kanapka:</b> zacierka z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, polędwica sopocka, pomidor</p> <p><b>Napój:</b> herbata rumiankowa</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>350 kcal</b></p>	<p>paluch serowy, owoc sezonowy</p> <p><b>Napój:</b> kakao</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>250 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> pomidorowa z ryżem</p> <p><b>II danie:</b> paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszanej kapusty</p> <p><b>Napój:</b> woda</p> <p><b>Alergeny: 1,4,9</b>                      <b>533 kcal</b></p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo razowe, pieczywo mieszane, masło, parówka z szynki, ketchup, zielony ogórek</p> <p><b>Napój:</b> kawa z mlekiem</p> <p><b>Alergeny: 1,7,11</b>                      <b>370 kcal</b></p>	<p>pieczywo chrupkie 7 ziaren z serkiem homogenizowanym i żurawiną i borówkami</p> <p><b>Napój:</b> woda z cytryną</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>220 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> kremik z białych warzyw</p> <p><b>II danie:</b> kęski z szynki w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki</p> <p><b>Napój:</b> woda</p> <p><b>Alergeny: 9</b>                              <b>505 kcal</b></p>
<b>CZWARTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, bułka razowa, masło, szynka konserwowa, serek Almette ze szczypiorkiem i cebulką, ogórek kiszony</p> <p><b>Napój:</b> herbata miętowa</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>320 kcal</b></p>	<p>sałatka owocowa, wafle wielozbożowe</p> <p><b>Napój:</b> herbata malinowa</p> <p><b>Alergeny: 1</b>                              <b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> rosolniczek</p> <p><b>II danie:</b> stripsy, ziemniaki, mizeria</p> <p><b>Napój:</b> woda</p> <p><b>Alergeny: 1,3,7,9</b>                      <b>532 kcal</b></p>
<b>PIĄTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, bagietka, dżem truskawkowy niskosłodzony, serek Kanapkowy, zielony ogórek</p> <p><b>Napój:</b> herbata z cytryną</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>380 kcal</b></p>	<p>koktajl bananowo- wiśniowy, pączki kukurydziane</p> <p><b>Alergeny: 1,7</b>                      <b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie:</b> kapuśniaczek</p> <p><b>II danie:</b> makaron w sosie pomidorowym z warzywami</p> <p><b>Napój:</b> woda</p> <p><b>Alergeny: 1,9</b>                      <b>504 kcal</b></p>

