

Plan posiłków w dniach 26.07. – 30.07.2021 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>Kanapka: pieczywo mieszane, masło, schab pieczony, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, ogórek kwaszony</p> <p>Napój: herbata , kawa z mlekiem</p> <p>Alergeny: 1,3,7 368 kcal</p>	<p>koktajl mleczny z owocami, biszkopty</p> <p>Alergeny: 1,7 170 kcal</p>	<p>I danie: rosolnik (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler naciowy) <i>Składniki odżywcze: kaloryczność 140 kcal, białko 5,5g, węglowodany 10,5g, tłuszcz 9g</i></p> <p>II danie: makaron peenne w sosie łososiowym z zielonym groszkiem (makaron, groszek zielony, łosoś) <i>Składniki odżywcze: kaloryczność 140 kcal, białko 5,5g, węglowodany 10,5g, tłuszcz 9g</i> 1,9</p>
WTOREK	<p>Zupa mleczna: płatki kukurydziane z mlekiem</p> <p>Kanapka: pieczywo mieszane, masło, chleb razowy, filec z indyka, pomidor</p> <p>Napój: napar z herbaty owocowej</p> <p>Alergeny: 1,7 325 kcal</p>	<p>muffinki jogurtowe, kawa z mlekiem, jabłko</p> <p>Alergeny: 1,7 250 kcal</p>	<p>I danie: zupa minestrone z drobnym makaronem (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler naciowy, pomidory, fasolka, ziemniaki, por, makaron) <i>Składniki odżywcze: kaloryczność 140 kcal, białko 5,5g, węglowodany 10,5g, tłuszcz 9g</i></p> <p>II danie: pierogi z mięsem, kapusta kiszona zasmażana (mięso, cebula, jajko, mąka, kapusta kiszona) <i>Składniki odżywcze: kaloryczność 232 kcal, białko 8g, węglowodany 3,7g, tłuszcz 4,21g</i></p>

			1,3,9
ŚRODA	<p>Kanapka: pieczywo mieszane, masło, parówka oddtłuszczona, ketchup, zielony ogórek</p> <p>Napój: kawa z mlekiem</p> <p>Alergeny: 1,7 390 kcal</p>	<p>pieczywo chrupkie wieloziarniste, sałata, papryka, zielony ogórek, kiełki rzodkiewki, herbatka z czarnej porzeczki</p> <p>Alergeny: 1 180 kcal</p>	<p>I danie: zupa jarzynowa z kalarepką (bulion warzywny, por, zielony groszek, kalarepa, marchew)</p> <p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 153 kcal, białko 7,6g, węglowodany 19,6g, tłuszcz 8g</i></p> <p>II danie: gulasz z szynki z jarzynami, kasza pęczak, buraczki</p> <p><i>(mięso z szynki, marchew, cebula, czosnek, brokuł, papryka)</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 278 kcal, białko 9,3g, węglowodany 10,2g, tłuszcz 12g</i></p> <p>1</p>
CZWARTEK	<p>Kanapka: pieczywo mieszane, masło, bułka mleczna, dżem niskosłodzony, rzodkiewki, serek kiri</p> <p>Napój: kakao</p> <p>Alergeny: 1,7 400 kcal</p>	<p>jogurt naturalny z granolą, truskawki, herbata</p> <p>Alergeny: 7 180 kcal</p>	<p>I danie: krupniczek</p> <p><i>(marchew, seler, pietruszka, por, cebula, kasza jęczmienna, ziemniaki, mięso drobiowe)</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 179 kcal, białko 12,3g, węglowodany 20,9g, tłuszcz 3g</i></p> <p>II danie: pyzy, sos o smaku gołąbków</p> <p><i>(pomidory, cebula, mąka pszenna, drożdże, mleko, jajko)</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 299 kcal, białko 14g, węglowodany 43g, tłuszcz 16g</i></p> <p>1,9</p>
PIĄTEK	<p>Kanapka: pieczywo razowe z ziarnami, masło, pasztet z kurcząt, żółty ser, pomidor</p> <p>Napój: herbata z cytryną</p> <p>Alergeny: 1,3,7 360 kcal</p>	<p>kisiel do picia, banan</p> <p>Alergeny: 180 kcal</p>	<p>I danie: krem marchewkowy</p> <p><i>(marchew, bulion warzywny, cebula, masło)</i></p>

			<p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 156 kcal, białko 2,4g, węglowodany 10,7g, tłuszcz 11,5g</i></p> <p>II danie: naleśniki z serkiem waniliowym lub prażonym jabłuszkiem z brzoskwinią <i>(mąka pszenna, mleko, jajko, ser twarogowy, wanilia, mleko, jabłko, brzoskwinia)</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: kaloryczność 298 kcal, białko 17g, węglowodany 31,4g, tłuszcz 10,5g</i></p> <p><i>1,3,7</i></p>
--	--	--	--