

Plan posiłków w dniach 27.11-01.12.2023 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>Kanapka: pieczywo mieszane, schab pieczony, masło, ser żółty, papryka, ogórek kiszony.</p> <p>Napój: herbata owocowa , kawa zbożowa z mlekiem</p> <p>Alergeny: gluten, mleko 360 kcal</p>	<p>Jogurt ze zbożami , owoc sezonowy. Zielona herbata z brzoskwinią.</p> <p>Alergeny: mleko. 170 kcal</p>	<p>I danie: kapuśniaczek (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek)</p> <p style="text-align: right;"><i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: kasza bulgur, kęski wieprzowe, buraczki (połudwiczka wieprzowa, sól, pieprz, papryka, majeranek, cebula, czosnek, kasza bulgur, buraki gotowane, sól, cukier, olej)</p> <p><i>Alergeny: gluten</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 34g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 320 kcal</i></p>
WTOREK	<p>Kanapka: chleb razowy, orkiszowy, masło, serek topiony, szynka, papryka, pomidor.</p> <p>Napój: kakao</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, gorczyca 325 kcal</p>	<p>Jogurt z chia i owocami, biszkopty. Woda, herbata.</p> <p>Alergeny: mleko, gluten. 250 kcal</p>	<p>I danie: krem z selera (mleczko kokosowe, seler)</p> <p><i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p>

			<p>II danie: udziec drobiowy w sosie własnym, ziemniaki, surówka bałkańska <i>(podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórki konserwowe, cukier)</i> Alergeny: - Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 40g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 340 kcal</p>
ŚRODA	<p>Owsianka z mlekiem Kanapka: pieczywo mieszane, szynka, masło, pomidor, ser żółty. Napój: herbatka roibos. Alergeny: mleko, jaja, gluten 390 kcal</p>	<p>Pieczywo lekkie ryżowe z konfiturą, owoc sezonowy. Mleko Alergeny: mleko 180 kcal</p>	<p>I danie: grochówka <i>(groch, boczek, marchew, ziemniaki, pietruszka, cebula, seler, sól, pieprz, olej, czosnek)</i> Alergeny: seler Składniki odżywcze: białko 9,4g, węglowodany 18,75g, tłuszcze 4,2g, wartość energetyczna: 170 kcal</p> <p>II danie: pierogi z truskawkami, jogurt grecki <i>(mąka, jajko, truskawki, jogurt)</i> Alergeny: gluten, jajko, mleko Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 39g, tłuszcze 12g, wartość energetyczna: 300 kcal</p>
CZWARTEK	<p>Kanapka: chleb żytni, z ziarnami, kiełbasa krakowska z indyka, masło, serek z rzodkiewką, ogórek zielony. Napój: Herbata z owoców leśnych. Alergeny: jaj, gluten, mleko. 400 kcal</p>	<p>Zupa mleczna z makaronem, owoc sezonowy. Herbata malinowa Alergeny: mleko, gluten, jaja. 180 kcal</p>	<p>I danie: rosół z makaronem <i>(kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)</i></p>

			<p><i>Alergeny: seler, jaja, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 160 kcal</i></p> <p>II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem <i>(filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna)</i> <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 39g, tłuszcze 8,6g, wartość energetyczna: 310 kcal</i></p>
PIĄTEK	<p>Kanapka: bułki wieloziarniste, pasta rybna, pasta jajeczna, twaróg, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, masło Napój: herbata z cytryną, mleko Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby 360 kcal</p>	<p>Ciasto marchewkowe z orzechami, owoc sezonowy. Kawa zbożowa z mlekiem Alergeny: gluten, jaja, mleko 180 kcal</p>	<p>I danie: pomidorowa z ryżem <i>(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż)</i> <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 6 g, węglowodany 23,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i></p> <p>II danie: pyry z gzikiem <i>(ziemniaki, twaróg półtłusty, śmietana, jogurt naturalny, szczypior, rzodkiewka)</i> <i>Alergeny: mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 37g,</i></p>

			<i>tłuszcze 10,2g, wartość energetyczna: 300 kcal energetyczna: 300 kcal Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------