

Plan posiłków w dniach 23.09-27.09.2024 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p><b>Kanapka:</b> Bułki z ziarnami, masło, szynka z indyka, ser żółty, pomidor, ogórek kiszony.</p> <p><b>Napój:</b> kawa zbożowa z mlekiem</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jaja</p> <p><b>325 kcal</b></p>	<p>Serek waniliowy, owoc sezonowy.</p> <p><b>Napój:</b> herbata czarna, woda.</p> <p><b>Alergeny:</b> mleko</p> <p><b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie: rosolniczek</b> (włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury) <b>Alergeny:</b> gluten, seler <b>Składniki odżywcze:</b> białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</p> <p><b>II danie: zakręcone bolognese z groszkiem</b> (mięso-topatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <b>Alergeny:</b> gluten, jaja <b>Składniki odżywcze:</b> białko 21g, węglowodany 45g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 360 kcal</p>
WTOREK	<p><b>Kanapka:</b> Pieczywo mieszane z ziarnami, biały ser, masło, papryka, ogórek zielony, szynka drobiowa.</p> <p><b>Napój:</b> herbata malinowa.</p> <p><b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, gorczyca.</p> <p><b>350 kcal</b></p>	<p>Płatki kukurydziane z mlekiem, owoc sezonowy.</p> <p><b>Napój:</b> herbata cytrynowa.</p> <p><b>Alergeny:</b> mleko</p> <p><b>250 kcal</b></p>	<p><b>I danie: kremik kalafiorowy</b> (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <b>Alergeny:</b> seler <b>Składniki odżywcze:</b> białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</p> <p><b>II danie: gulasz z indyka, kasza pęczak, buraczki</b></p>

			<p>(kasza pęczak, indyk, majeranek, buraki)  Alergeny: gluten  Składniki odżywcze: białko 18g,  węglowodany 41g,  tłuszcze 9,3g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
<b>ŚRODA</b>	<p><b>Kanapka:</b> bułki grahamki z ziarnem, parówki z indyka, ketchup, musztarda, masło, ser biały typu almette, ogórek zielony  <b>Napój:</b> herbatka z owoców leśnych.  <b>Alergeny:</b> gluten, mleko, jajka, gorczyca  <b>370 kcal</b></p>	<p>Ciasteczka owsiane, owoc sezonowy  Kawa zbożowa z mlekiem.  <b>Alergeny:</b> dwutlenek siarki, mleko  <b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie: zupa brokułowa</b>  (wywar warzywny, brokuł, ziemniaki, przyprawa Smak Natury, koperek świeży)  Alergeny: seler  Składniki odżywcze: białko 8g,  węglowodany 23g,  tłuszcze 4g, wartość energetyczna: 162 kcal  <b>II danie: kotlecik mielony, ziemniaki, surówka coleslaw</b>  (mięso mielone z łopatki wieprzowej, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta, marchew)  Alergeny: jajko, gluten, mleko  Składniki odżywcze: białko 19g,  węglowodany 30g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 320 kcal</p>
<b>CZWARTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> Bułki mleczne, konfitura z truskawek, masło, serek biały kiri kiri, ogórek zielony.  <b>Napój:</b> herbata miętowa  <b>Alergeny:</b> gluten, mleko  <b>390 kcal</b></p>	<p>Marchewka w słupkach, jabłka, chrupki kukurydziane  Herbata bawarka.  <b>Alergeny:</b> mleko  <b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie: Pomidorowa z makaronem</b>  (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum)  Alergeny: gluten, seler  Składniki odżywcze: białko 10g,  węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</p>

			<p><b>II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym</b>  <i>(drożdże, mąka pszenna, jajka, truskawki, cukier, sól, jogurt naturalny)</i>  <i>Alergeny: jaja, mleko, gluten</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 38g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal</i></p>
<b>PIĄTEK</b>	<p><b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, pasta z makreli, pomidory, biały ser, kielki z rzodkiewki, szczypiorek  <b>Napój:</b> herbatka  <b>Alergeny:</b> gluten, jaja, mleko, ryby.  <b>360 kcal</b></p>	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym lub brzoskwinowym z granolą , owoc sezonowy.  <b>Napój:</b> woda.  <b>Alergeny:</b> mleko, gluten.                   <b>200 kcal</b></p>	<p><b>I danie: krem pieczarkowy</b>  <i>(pieczarka, ziemniaki, seler, marchew, śmietanka roślinna)</i>  <i>Alergeny: seler</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 17g, tłuszcze 4,45 g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p><b>II danie: paluchy rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty</b>  <i>(mintaj, mąka, płatki kukurydziane, bułka tarta, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz)</i>  <i>Alergeny: ryba, gluten</i>  <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i></p>