



Plan posiłków w dniach 03.11-07.11.2025 r.

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pierś z kurczaka, ogórek kiszony, papryka, serek homogenizowany, Napój: herbata z cytryną, kawa zbożowa. Alergeny: gluten, jaja, mleko, gorczyca 313 kcal	Jogurt naturalny z ziarnami i miodem, owoc sezonowy. Bawarka, woda. Alergeny: mleko, gluten. 200 kcal	I danie: zupa pomidorowa z makaronem (250 ml) (wywar warzywny, pomidory, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten, seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 25g, tłuszcze 2g, wartość energetyczna: 200 kcal</i> II danie: kopytka w sosie truskawkowym (makaron 100g, serek 50g) (mąka, jajka, truskawki, skrobia, cukier, sól) <i>Alergeny: jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 12g, węglowodany 50g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 312 kcal</i>
WTOREK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, szynka, ser żółty, papryka kolorowa, ogórek zielony, ogórek kiszony Napój: herbata z czarnej porzeczki, kawa zbożowa z mlekiem. Alergeny: jaj, gluten, mleko, gorczyca. 300 kcal	Ciasto jogurtowe, owoc sezonowy. Woda, kawa zbożowa. Alergeny: mleko, gluten, jaja. 250 kcal	I danie: Zupa ogórkowa (250 ml) (włoszczyzna, ogórek kiszony, cebula, koperek, ziemniaki) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: makaron w sosie bolońskim z warzywami (makaron 100g, mięsny sos 100g)

			(mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 364,4 kcal</i>
ŚRODA	Kanapka: bułeczki pełnoziarniste z nasionami, paluchy serowe, masło, ser topiony, pierś z indyka, ser żółty, , ogórek zielony. pomidor Napój: herbata owocowa, kawa zbożowa z mlekiem. Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca. 350 kcal	Koktajl na kefirze z truskawką i bananem, biszkopty. Woda, herbata z cytryną. Alergeny: mleko, gluten, jaja. 200 kcal	I danie: grochóweczka z kielbaską (250 ml) (wywar jarzynowy, ziemniaki, włoszczyzna, groch, kielbasa śląska) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 20g, tłuszcze 5,5g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: gnocchi, sos pieczeniowy, marchewka juniorka (gnocchi 100g, sos 80g, marchewka 50g) (Mąka pszenna, jajka, ziemniaki, kości drobiowe, marchew) <i>Alergeny: gluten, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 15g, węglowodany 31g, tłuszcze 14g, wartość energetyczna: 310 kcal</i>
CZWARTEK	Kanapka: pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, twarożek z czosnkiem, szynka, pomidor, ogórek, papryka. Napój: herbata owocowa. Alergeny: jaja, gluten, mleko 348 kcal	Pieczywo lekkie z miodem lub konfiturą, owoc sezonowy. Mleko. Alergeny: gluten, mleko. 238 kcal	I danie: kremik kalafiorowy (250 ml) (wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g,</i>

			<i>tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i> II danie: pulpecik wieprzowy, ryż, sos włoski z warzywami (pulpecik 80g , ryż 100g , sos 100) (mięso wieprzowe z szynki, jajka, bułka tarta, śmietanka roślinna, suszone pomidory, bazylia, tymianek, marchew, fasolka, czosnek, sól) <i>Alergeny: jajka, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</i>
PIĄTEK	Kanapka: chleb wieloziarnisty, jajko, ser żółty, masło, ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek. Napój: herbata z cytryną, kakao. Alergeny: gluten, mleko, jaja. 327 kcal	Pierniczki w gorzkiej czekoladzie, owoc sezonowy. Mleko. Alergeny: --- 282 kcal	I danie: barszczyk z muszelkami (250ml) <i>(buraki, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, cukier, sól, majeranek, czosnek, sok z cytryny, makaron koraliki z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: gluten, seler, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g, tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal</i> II danie: filecik rybny, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) <i>(mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, ogórek kiszony)</i> <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g,</i>

			<i>tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i>
--	--	--	---