

Plan posiłków w dniach 04.05- 08.05.2026 r.

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	<p>Kanapka: parówki z szynki, pieczywo mieszane, z ziarnami, masło, żółty ser, serek topiony, papryka kolorowa, ogórek zielony.</p> <p>Napój: herbata z maliny, kawa zbożowa.</p> <p>Alergeny: gluten, mleko. 368 kcal</p>	<p>Sucharki, owoc sezonowy. Mleko.</p> <p>Alergeny: gluten , mleko. 213 kcal</p>	<p>I danie: krem szparagowy z groszkiem ptysiowym (zupa 250 ml, groszek ptysiowy 15g) (wywar drobiowy, przecier szparagowy, ziemniak, śmietanka roślinna, mąka, jajka, masło, sól) <i>Alergeny: gluten, seler, mleko, jaja</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 26g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 186 kcal</i></p> <p>II danie: kolorowe pierożki z serem, jogurt grecki (pierogi 120g, jogurt 50g) (mąka pszenna, ser, jogurt, cukier, sól, sok ze świeżego buraka) <i>Alergeny: gluten, jaja, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i></p>
WTOREK	<p>Zupa mleczna: zupa mleczna z makaronem.</p> <p>Kanapka: rogaliki mleczne, miód, konfitura.</p> <p>Napój: napar z herbaty owocowej</p> <p>Alergeny: mleko, jaj, gluten 374 kcal</p>	<p>Jogurt naturalny z granolą. Owoc sezonowy, woda.</p> <p>Alergeny: gluten, mleko. 172 kcal</p>	<p>I danie: rosół z niteczkami (250ml) (zupa 200 ml, niteczki 50g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum)</p>

			<p><i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i></p> <p>II danie: kurczak w sosie cytrynowym, ryż, marchewka juniorka <i>(filet z kurczaka, śmietanka roślinna, ryż, cytryna, cukier, mąka pszenna, marchewka)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i></p>
ŚRODA	<p>Kanapka: pieczywo mieszane z ziarnem, masło, schab pieczony, pomidor, ogórek zielony Napój: kawa zbożowa, herbata Alergeny: gluten, mleko, gorczyca. 333 kcal</p>	<p>Ciastko owsiane, owoc sezonowy. Kakao. Alergeny: mleko. 200 kcal</p>	<p>I danie: krem pieczarkowy (250 ml) <i>(pieczarki, cebula, włoszczyzna, śmietanka roślinna)</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 17g, tłuszcze 3,6g, wartość energetyczna: 140 kcal</i></p> <p>II danie: bitki wieprzowe w sosie własnym, kasza bulgur, ogórek małosolny (mięso 70g, sos 50g, kasza 120g, ogórek 50g) <i>(schab wieprzowy, sól, pieprz, czosnek, cebula prażona, mąka pszenna, majeranek, kasza bulgur, ogórek małosolny)</i> <i>Alergeny: gluten</i></p>

			<i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 40g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 343 kcal</i>
CZWARTEK	<p>Kanapka: bułki z ziarnami, pasta rybna, pasta jajeczna, ogórek świeży, masło.</p> <p>Napój: herbata owocowa, kakao.</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, ryba.</p> <p>300 kcal</p>	<p>Budyń, owoc sezonowy.</p> <p>Kawa zbożowa.</p> <p>Alergeny: mleko</p> <p>200 kcal</p>	<p>I danie: zupa kalafiorowa (250ml) <i>(wywar jarzynowy-włoszczyzna, ziemniak, kalafior, koperek, przyprawa Smak Natury)</i></p> <p><i>Alergeny: seler</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 7,5g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,4g, wartość energetyczna: 150 kcal</i></p> <p>II danie: udko pieczone, ziemniaki, coleslaw (Udko 70g, ziemniaki 140g, surówka 60g) <i>(podudzie z kurczaka bez kości, sól, pieprz, papryka, olej, majeranek, czosnek, ziemniaki, rzodkiewka, jogurt naturalny)</i></p> <p><i>Alergeny:</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal</i></p>
PIĄTEK	<p>Kanapka: chleb wieloziarnisty, jajko gotowane, masło, ser żółty, ogórek kiszony, pomidor.</p> <p>Herbata owocowa, kawa zbożowa z mlekiem.</p> <p>Alergeny: gluten, mleko, jajo.</p> <p>342 kcal</p>	<p>Koktajl mleczno -owocowy, owoc sezonowy.</p> <p>Herbata z cytryną.</p> <p>Alergeny: mleko.</p> <p>170 kcal</p>	<p>I danie: krem marchewkowy (250 ml) <i>(bulion, marchew, por)</i></p> <p><i>Alergeny: -</i></p> <p><i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5 g, wartość energetyczna: 125 kcal</i></p> <p>II danie: naleśniki z dżemem (naleśniki 140g, dżem 40g) <i>(jajko, mąka, mleko, dżem truskawkowy)</i></p>

			<i>Alergeny: gluten, jaja, mleko Składniki odżywcze: białko 14g, węglowodany 52g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 363 kcal</i>
--	--	--	--