Plan posiłków w dniach 15.06-19.06.2026 r.

DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	**Kanapka:** Bułki z ziarnami, masło, szynka z indyka, ser żółty, pomidor, ogórek koszony. **Napój:** kawa zbożowa z mlekiem **Alergeny:** gluten, mleko, jaja **325 kcal**	Serek waniliowy, owoc sezonowy. **Napój:** herbata czarna, woda. **Alergeny:** mleko **200 kcal**	**I danie: kapuśniaczek (250ml)** (wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g,* *tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal* **II danie: pyzy, sos pieczeniowo-pieczarkowy, buraczki** **(pyzy 80g, sos 50g, buraki 50g)** (*kości drobiowe, cebulka, pieczarki, mąka, mleko, cukier, sól,* *buraczki, cukier, sól*) *Alergeny: gluten, mleko* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*
WTOREK	**Kanapka:** Pieczywo mieszane z ziarnami , biały ser, masło, papryka, ogórek zielony, szynka drobiowa. **Napój:** herbata malinowa.	Płatki kukurydziane z mlekiem, owoc sezonowy. **Napój:** herbata cytrynowa.	**I danie: rosolniczek (250 ml)** *(włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury)* *Alergeny: gluten, seler* *Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g,*

	Alergeny: gluten, jaja, mleko, gorczyca. **350 kcal**	**Alergeny:** mleko **250 kcal**	*tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal* **II danie: zakręcone bolognese z groszkiem (makaron 70g, mięsny sos 100g)** (*mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, groszek, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum*) *Alergeny: gluten, jaja* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*
ŚRODA	**Kanapka:** bułki grahamki z ziarnem, parówki z indyka, ketchup, musztarda, masło, ser biały typu almette, ogórek zielony **Napój:** herbatka z owoców leśnych. **Alergeny:** gluten, mleko, jajka, gorczyca **370 kcal**	Ciasteczka owsiane, owoc sezonowy Kawa zbożowa z mlekiem. **Alergeny:** dwutlenek siarki, mleko **200 kcal**	**I danie: pomidorowa z makaronem (zupa 200 ml, makaron 50g)** (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g,* *tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II danie**: **gulasz wieprzowy z warzywami, kasza perłowa** **kasza 100g, mięsny sos z warzywami 100g)** (*kasza perłowa, mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, papryka)* *Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g,* *tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal*

CZWARTEK	**Kanapka:** Bułki mleczne, konfitura z truskawek, masło , serek biały kiri kiri, ogórek zielony. **Napój:** herbata miętowa **Alergeny:** gluten, mleko **390 kcal**	Marchewka w słupkach, jabłka, chrupki kukurydziane Herbata bawarka. **Alergeny:** mleko **200 kcal**	**I danie**: **krem dyniowy (250 ml)** (dynia, włoszczyzna, mleczko kokosowe, sól, przyprawa Smak Natury, cukier, mąka bezglutenowa) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 8 g, węglowodany 21,75g,* *tłuszcze 7,8g, wartość energetyczna: 190 kcal* **II danie**: **kotlecik mielony, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g)** (mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta) *Alergeny: jajko, gluten* *Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal*
PIĄTEK	**Kanapka:** pieczywo mieszane, masło, pasta z makreli, pomidory, biały ser, kiełki z rzodkiewki, szczypiorek **Napój:** herbatka **Alergeny:** gluten, jaja, mleko, ryby. **360 kcal**	Jogurt naturalny z musem truskawkowym lub brzoskwiniowym z granolą , owoc sezonowy. **Napój**: woda. **Alergeny:** mleko, gluten. **200 kcal**	**I danie: krem z ziemniaków z grzankami (zupa 250 ml)** (ziemniaki, włoszczyzna, śmietanka roślinna, sól, pieprz, majeranek, przyprawa Smak Natury) *Alergeny: seler, gluten* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g,* *tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II danie: kluseczki półfrancuskie w sosie brzoskwiniowym (kluseczki 100g, sos 80)**

			(mąka, jaja, mleko, sól, cukier, brzoskwinia, kisiel owocowy) *Alergeny: jajko, gluten, mleko* Składniki odżywcze: białko 11g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna 311 kcal