

Plan posiłków w dniach 03.08-07.08.2026 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: pieczywo mieszane, schab pieczony, masło, ser żółty, papryka, ogórek kiszony. Napój: herbata owocowa , kawa zbożowa z mlekiem Alergeny: gluten, mleko 360 kcal	Jogurt ze zbożami , owoc sezonowy. Zielona herbata z brzoskwinia. Alergeny: mleko. 170 kcal	I danie: zupa ogórkowa (250ml) (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: pierogi leniwe z sosem słonecznym (pierogi 120g, sos 70g) (mąka pszenna, ser, jajko, sól, cukier, brzoskwinie, skrobia ziemniaczana) <i>Alergeny: gluten, jajko, mleko</i> <i>Składniki odżywcze: białko 10g, węglowodany 49g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 335 kcal</i>
WTOREK	Kanapka: chleb razowy, orkiszowy, masło, serek topiony, szynka, papryka, pomidor. Napój: kakao Alergeny: gluten, mleko, gorczyca 325 kcal	Jogurt z chia i owocami, biszkopty. Woda, herbata. Alergeny: mleko, gluten. 250 kcal	I danie: pomidorowa z ryżem (250ml) (wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) <i>Alergeny: seler</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g,</i>

			<i>tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 150g, ryba 80g, surówka 80g) <i>(mintaj, mąka, mąka kukurydziana, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, pietruszka natka, olej, cukier, pieprz, jabłko, olej rzepakowy)</i> <i>Alergeny: ryba, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 340 kcal</i>
ŚRODA	Owsianka z mlekiem Kanapka: pieczywo mieszane, szynka, masło, pomidor, ser żółty. Napój: herbatka roibos. Alergeny: mleko, jaja, gluten 390 kcal	Pieczywo lekkie ryżowe z konfiturą, owoc sezonowy. Mleko Alergeny: mleko 180 kcal	I danie: kremik z białych warzyw <i>(wywar warzywny-włoszczyzna, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna)</i> <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: kęski z szynki w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki <i>(szynka, kasza bulgur, buraczki, cebula, sól, pieprz, czosnek, majeranek)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g,</i>

			<i>tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>
CZWARTEK	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	Zupa mleczna z makaronem, owoc sezonowy. Herbata malinowa Alergeny: mleko, gluten, jaja. 180 kcal	I danie: rosolniczek (250ml) <i>(włoszczyzna kostka, kasza manna, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa Smak Natury)</i> Alergeny: gluten, seler <i>Składniki odżywcze: białko 9 g, węglowodany 22,5g, tłuszcze 7,1g, wartość energetyczna: 180 kcal</i> II danie: stripsy, ziemniaki, mizeria (stripsy 70g, ziemniaki 150g, mizeria 60g) <i>(filet z kurczaka, ziemniaki, jajko, ogórek zielony, płatki kukurydziane, jogurt grecki, koperek, cukier)</i> Alergeny: jajko, mleko <i>Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 43g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 352 kcal</i>
PIĄTEK	Kanapka: bułki wieloziarniste, pasta rybna, pasta jajeczna, twarożek, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, masło Napój: herbata z cytryną, mleko Alergeny: gluten, mleko, jaja, ryby 360 kcal	Ciasto marchewkowe z orzechami, owoc sezonowy. Kawa zbożowa z mlekiem Alergeny: gluten, jaja, mleko 180 kcal	I danie: kapuśniaczek (250ml) <i>(wywar jarzynowy, ziemniaki, cebula, kapusta biała, czosnek, pieprz, napar z ziela angielskiego i liścia laurowego, Smak Natury, majeranek)</i> Alergeny: seler <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i>

			II danie: makaron w sosie pomidorowym z warzywami (makaron 80g, sos 100g) <i>(makaron, cebula, pomidory, mleczko roślinne, marchew, pietruszka kostka)</i> Alergeny: <i>gluten</i> Składniki odżywcze: <i>białko 10g, węglowodany 58g, tłuszcze 8g, wartość energetyczna: 344 kcal</i>
--	--	--	---