

Plan posiłków w dniach 28.09-02.10.2026 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: pieczywo mieszane, z ziarnami, gotowana chuda szynka, ogórek, pomidor. Napój: kawa zbożowa. Alergeny: gluten, mleko. 368 kcal	Mus 100% z owoców jabłko – banan, Napój: mleko, woda. Alergeny: mleko 200 kcal	I danie: zupa ogórkowa (250ml) (ogórek kiszony, ziemniak, marchew, pietruszka, cebulka prażona, śmietanka roślinna, por, przyprawa Smak Natury, ziele angielskie, liść laurowy, koperek, czosnek, lubczyk) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 20g, tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 160 kcal</i> II danie: fasolka po bretońsku, pyzy (fasolka, koncentrat pomidorowy, pasta ze świeżych pomidorów, przyprawa Smak Natury, sól, pieprz, cukier, śmietanka roślinna, aquafaba, jajko w śladowych ilościach) <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>
WTOREK	Kasza jaglana na mleku, owoc, cynamon Kanapka: pieczywo graham z serkiem naturalnym Bieluch, rzodkiewka, szczypiorek, papryka. Napój: napar z herbaty owocowej	Maślanka brzoskwiniowa, owoc. Alergeny: gluten, mleko. 172 kcal Alergeny: mleko 250 kcal	I danie: rosół z makaronem (zupa 200 ml, makaron 60g) (kura rosółowa, kurczak, marchew, pietruszka korzeń, seler, por zapiekany, sól, pieprz, lubczyk, przyprawa

	Alergeny: mleko, jaj, gluten 374 kcal		Smak Natury, makaron nitki z pszenicy durum) <i>Alergeny: seler, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 30g, tłuszcze 6g, wartość energetyczna: 206 kcal</i> II danie: potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem (ryż 100g, kurczak z sosem 100g, marchewka z groszkiem 50g) (filet z kurczaka, sól, pieprz, Smak Natury, śmietanka roślinna, masło 100% roślinne, wywar mięsno-jarzynowy, ryż, marchew z groszkiem, cukier, sok z cytryny, mąka pszenna) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 19g, węglowodany 42g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 325 kcal</i>
ŚRODA	Płatki kukurydziane niesłodzone, owoc. Kanapka: bułka grahamka, serek naturalny, ogórek kiszony, Napój: herbata Alergeny: gluten, mleko, gorczyca. 333 kcal	Owoc. Napój: kakao z miodem Alergeny: mleko 200 kcal	I danie: kremik z białych warzyw (wywar warzywny, pietruszka, kalafior, ziemniak, śmietanka roślinna, por, pietruszka, sól, pieprz, cebula) <i>Alergeny:</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 180 kcal</i>

			II danie: zakręcone bolognese z jarzynami (makaron 70g, mięsny sos 100g) <i>(mięso-łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, pieprz, sól, oregano, makaron z pszenicy durum)</i> <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 51g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 387 kcal</i>
CZWARTEK	Kaszka manna, owoc Kanapka: bułki z ziarnami, pasta rybna, pasta jajeczna, ogórek świeży, masło. Napój: herbata. Alergeny: gluten, mleko, ryba. 300 kcal	Kisiel, owoc sezonowy. Kawa zbożowa. Alergeny: mleko 200 kcal	I danie: krem marchewkowy (250 ml) <i>(bulion, marchew, por, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, mąka bezglutenowa)</i> <i>Alergeny: -</i> <i>Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 16g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 125 kcal</i> II danie: kotlecik mielony drobiowy, ziemniaki, surówka z białej kapusty z koperkiem (ziemniaki 120g, mięso 70g, surówka 50g) <i>(mięso filet z kurczaka, sól, pieprz, cebula, czosnek mielony, jajka, bułka tarta, ziemniaki, koperek, biała kapusta)</i> <i>Alergeny: jajko, gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 22g, węglowodany 42g, tłuszcze 13,7g, wartość energetyczna: 379,3 kcal</i>
PIĄTEK	Kanapka: chleb wielozziarnisty, jajko gotowane, masło, ogórek kiszony, pomidor. Kawa zbożowa z mlekiem	Serek wiejski, pieczywo, ogórek. Napój: woda, herbata. Alergeny: mleko, gluten. 200 kcal	I danie: pomidorowa z makaronem (zupa 200 ml, makaron 50g)

	Alergeny: gluten, mleko, jajo. 342 kcal	(wywar warzywny, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, makaron) <i>Alergeny: gluten</i> <i>Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal</i> II danie: paluch rybny, pita, surówka coleslaw (pita 1szt., ryba 60g, surówka 50g) (mintaj, mąka pszenna, olej słonecznikowy, jaja, drożdże, mąka ryżowa, gluten pszenny, kapusta biała, marchewka, majonez vege, sól, pieprz) <i>Alergeny: gluten, jaja, ryba</i> <i>Składniki odżywcze: białko 21g, węglowodany 46g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 367 kcal</i>
--	---	--