Plan posiłków w dniach 09.11-13.11.2026 r.



DZIEŃ TYGODNIA	I ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	Kanapka: bułka graham, jajko gotowane, pomidor, szczypiorek **Napój:** herbata owocowa. **Alergeny:** gluten, mleko **360 kcal**	Mus 100% z owoców, wafle. **Alergeny:** mleko. **170 kcal**	**I danie: pomidorowa z ryżem (250ml)** (wywar warzywny, włoszczyzna, koncentrat pomidorowy, cebula, sól, pieprz, cukier, ryż) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 7g, węglowodany 30g,* *tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 193 kcal* **II danie: owocowy przysmak przedszkolaka – pyzy w sosie truskawkowym** **(pyzy 80g, sos 80g)** *(drożdże, mąka pszenna, truskawki, cukier, sól, kisiel truskawkowy)* *Alergeny: gluten* *Składniki odżywcze: białko 8g, węglowodany 44g, tłuszcze 11g, wartość energetyczna: 307 kcal*
WTOREK	Płatki owsiane na mleku, owoc sezonowy. **Kanapka:** jajko na twardo, sałata, ogórek, **Napój:** kakao **Alergeny:** gluten, mleko, gorczyca **325 kcal**	Maślanka owocowa, owoc. **Alergeny:** mleko, gluten. **250 kcal**	**I danie: kremik z ciecierzycy z grzankami** (wywar jarzynowy – marchew, pietruszka, por, ziemniak, ciecierzyca, napar z ziela i liścia angielskiego, czosnek, zioła prowansalskie, drożdże, mąka pszenna, sól, pieprz, śmietanka roślinna) *Alergeny: seler, gluten*

			Składniki odżywcze: białko 9g, węglowodany 28,5g, tłuszcze 5g, wartość energetyczna: 195 kcal **II danie: roślinne bolognese z warzywami, makaron** (białko sojowe, cebula prażona, skrobia, koncentrat pomidorowy, passata, marchew, pietruszka, por, papryka, makaron z semoliny, sól, pieprz, czosnek, oregano, mąka pszenna, śmietanka roślinna) *Alergeny: gluten, soja* *Składniki odżywcze: białko 16 g, węglowodany 44g, tłuszcze 9g, wartość energetyczna: 321 kcal*
ŚRODA **ŚWIĘTO 11 LISTOPADA**			
CZWARTEK	Płatki ryżowe na mleku, gruszka. **Napój:** Herbata z owoców leśnych. **Alergeny:** jaj, gluten, mleko. **400 kcal**	Kisiel, owoc sezonowy. Herbata. **Alergeny:** gluten, **180 kcal**	**I danie: zupka fasolowa** (włoszczyzna, ziemniaki, fasola biała, śmietanka roślinna, przyprawa Smak Natury, cebulka prażona, majeranek, pieprz) *Alergeny: seler* *Składniki odżywcze: białko 4g, węglowodany 26g, tłuszcze 6,5g, wartość energetyczna: 178,5 kcal* **II danie: strogonow z kluseczkami kładzionymi** **(mięso 50g, sos 50g, kluseczki 100g)**

			(filet z kurczaka, pieczarki, koncentrat pomidorowy, cebulka prażona, sól, pieprz, czosnek, mąka, jaja, śmietanka roślinna) *Alergeny: jajka, gluten* *Składniki odżywcze: białko 21 g, węglowodany 42g, tłuszcze 10,6g, wartość energetyczna: 347,4 kcal*
PIĄTEK	**Kanapka:** bułki wieloziarniste, pasta rybna, pasta jajeczna, rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, masło **Napój:** herbata z cytryną. **Alergeny:** gluten, mleko, jaja, ryby **360 kcal**	Serek wiejski, ogórek, szczypiorek, pieczywo. Kawa zbożowa z mlekiem **Alergeny:** gluten, jaja, mleko **180 kcal**	**I danie**: **barszczyk z kolankami** (marchew, pietruszka, por, cebula, czosnek, buraki, sól, cukier, kwasek cytrynowy, majeranek) *Alergeny:* *Składniki odżywcze: białko 5g, węglowodany 23g,* *tłuszcze 4,8 g, wartość energetyczna: 155,2 kcal* **II danie: filecik w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty (ziemniaki 120g, ryba 70g, surówka 50g)** *(mintaj, drożdże, maka pszenna, sól, pieprz, ziemniaki, marchew tarta, olej, cukier, pieprz, olej rzepakowy, kapusta kiszona)* *Alergeny: ryba, gluten* *Składniki odżywcze: białko 16g, węglowodany 46g,* *tłuszcze 10,5g, wartość energetyczna: 342,5 kcal*