

**PLAN POSIŁKÓW W DNIACH 27.02 – 03.03.23r.**

<b>DZIEŃ TYGODNIA</b>	<b>I ŚNIADANIE</b>	<b>II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło chleb orkiszowy, polędwica sopocka, serek kiri, szczypiorek, ogórek kiszony <b>Napój:</b> herbata miętowa <b>Alergeny: 1,7</b>	koktajl mleczno-owocowy, herbatniki Jacusie  <b>Alergeny: 1,7</b>	<b>I danie:</b> zupa z zielonego groszku <b>II danie:</b> zabawny makaronik w czerwonym sosiku z szyneczką, surówka coleslaw <b>Napój:</b> woda <b>Alergeny: 1,3,9</b> <b>450 kcal</b>
<b>WTOREK</b>	<b>Zupa mleczna:</b> zacierka na mleku, <b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, pasta z tuńczyka, kiełki, <b>Napój:</b> herbata z cytryną <b>Alergeny: 1,7,4,</b>	jogurt naturalny z granolą, banan sok multiwitamina  <b>Alergeny: 7</b>	<b>I danie:</b> zupka z czerwoną soczewicą <b>II danie:</b> gulasz z indyka z warzywami, ziemniaczki <b>Napój:</b> woda <b>Alergeny: 9</b> <b>493 kcal</b>
<b>ŚRODA</b>	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, kiełbasa żywiecka, serek żółty, papryka <b>Napój:</b> herbata z czarnej porzeczki <b>Alergeny: 1,7</b>	Muffinka mandarynka, herbata zimowa  <b>Alergeny: 7</b>	<b>I danie:</b> kremik kalafiorowy <b>II danie:</b> szynka w sosie barbecue, ryż  <b>Napój:</b> woda <b>Alergeny: 9</b> <b>500 kcal</b>
<b>CZWARTEK</b>	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, bułka grahamka, polędwica z piersi kurczaka, jajko na twardo, pomidor, <b>Napój:</b> napar z rumianku <b>Alergeny: 1,3,7</b>	wafle ryżowe, jabłko, kakao  <b>Alergeny: 7</b>	<b>I danie:</b> zupa ogórkowa <b>II danie:</b> kęski drobiowe w sosie własnym, kasza bulgur, buraczki <b>Napój:</b> woda <b>Alergeny: 1,9</b> <b>480 kcal</b>
<b>PIĄTEK</b>	<b>Kanapka:</b> pieczywo mieszane, masło, rogal mleczny, ser kanapkowy, dżem niskosłodzony, sałata <b>Napój:</b> mleko, herbata <b>Alergeny: 1,7</b>	sok marchwiowy chrupki kukurydziane  <b>Alergeny: 1</b>	<b>I danie:</b> krem marchewkowy <b>II danie:</b> naleśniki z serem waniliowym i owocami <b>Napój:</b> woda <b>Alergeny: 1,3,7</b> <b>510 kcal</b>