

📅 Środa 08.04.2026

OBIAD

- 125g **Gulasz wieprzowy**
Składniki: 95g wieprzowina łopatką, 15g marchew, 15g cebula, 10g olej rzepakowy, 5g mąka **pszenna**, typ 450
- 60g **Ogórek kiszony**
- g **Salata lodowa z jogurtem naturalnym z koperkiem**
Składniki: 50g sałata, 5g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 1g koperek
- 50g **Kasza bulgur (pszenica)**
- 20g **Wafle ryżowe**
Składniki: ryż brązowy, sól
- 200ml **Woda**
- 125g **Jogurt polski na deser**
Składniki: **mleko**, brzoskwinie, cukier, marakuja-sok 1%, **mleko** w proszku odtłuszczone, skrobia, stabilizator, pektyny, aromat, barwniki, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych.

Energia: 614 kcal

📅 Piątek 10.04.2026

OBIAD

- 120g **Paluszki rybne mrożone**
Składniki: filety z **ryb** białych (65%) (a - **mintaj**, d - morszczuk; panierka sypka (15%) (mąka **pszenna**, drożdże, sól, papryka mielona, kurkuma), woda, olej słonecznikowy, mąka **pszenna**, sól (**pszenica**, **ryba**))
- 10g **Olej rzepakowy**
- g **Ziemniaki gotowane**
Składniki: 250g ziemniaki, 2g sól biała
- g **Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką**
Składniki: 100g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 20g marchew, 10g cebula, 1g olej rzepakowy
- 200ml **Sok wielowarzywny 100%**
- 150g **Gruszka**
- 10g **Wafle ryżowe**
Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 671 kcal

📅 Czwartek 09.04.2026

OBIAD

- ml **Żurek z jajkiem na białej kielbasie**
Składniki: 180ml woda, 100g ziemniaki, 60g kielbasa biała parzona, 50g **jaja** kurze całe, 40g marchew, 10g pietruszka, korzeń, 10g **seler** korzeniowy, 10g por, 5g natka pietruszki, 5g czosnek, 5g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 0.05g liść laurowy, 0.03g ziele angielskie, 0.01g pieprz
- 50g **Bułki kajzerki**
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.
- 150g **Jabłko**
- 300ml **Sok marchwiowy 100%**

Energia: 657 kcal