

Dzień wolny

Dzień wolny

Dzień wolny

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 14.05.2026 Czwartek

Obiad

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

300 g

Składniki: 100 g szpinak, mrożony, 80 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (z **mleka**), 10 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 1 g gałka muszkatołowa

Woda z cytryną 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Marchew 10 g**Wafle ryżowe** 10 g

Energia: 622 kcal

Białko	Tłuszcz	Węglowodany
26,8 g	24,2 g	72,3 g

📅 15.05.2026 Piątek

Obiad

Dorsz pieczony g

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry, 12 g olej rzepakowy, 1 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 268 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką g

Składniki: 90 g kapusta kiszona, 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Sok jabłkowy 100% 300 ml**Wafle ryżowe** 20 g

Energia: 663 kcal

Białko	Tłuszcz	Węglowodany
24,1 g	22,1 g	86,9 g