

📅 13.04.2026 **Poniedziałek**

Obiad

Kotlet schabowy g

Składniki: 90 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane z masłem g

Składniki: 220 g ziemniaki, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

Brokuły gotowane g

Składniki: 100 g brokuły

Sok jabłkowy 100% 300 ml

Energia: 605 kcal

📅 14.04.2026 **Wtorek**

Obiad

Potrawka z kurczaka 270 g

Składniki: 180 g kurczak, tuszka, 24 g marchew, 12 g **seler** korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 4 g rodzyнки, suszone

Ryż biały, gotowany 50 g**Masło ekstra (z mleka)** 2 g**Sok marchwiowy 100%** 250 ml**Banan** 200 g

Energia: 632 kcal

📅 15.04.2026 **Środa**

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami z miesem drobiowym ml

Składniki: 200 ml woda, 130 g ziemniaki, 75 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g marchew, 30 g brokuły, 20 g pietruszka, korzeń, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 9 g koperek, 8 g kurczak, tuszka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Bułki sojowe 60 g

Składniki: mąka **pszenna**, prażona mąka **żytnia**, łamane ziarno **soi**, siemię lniane, łamane ziarno **pszenicy**, otręby **pszenne**, przyprawy, sól, woda, drożdże.

Masło ekstra (z mleka) 10 g**Gruszka** 200 g**Woda z cytryną** ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

Migdały 10 g

Energia: 641 kcal

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

📅 16.04.2026 **Czwartek**

Obiad

Makaron penne z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym

300 g

Składniki: 100 g szpinak, mrożony, 80 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g ser mascarpone (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), regulator kwasowości: kwas cytrynowy), 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

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 622 kcal

📅 17.04.2026 **Piątek**

Obiad

Dorsz pieczony g

Składniki: 100 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 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 (kapusta biała, marchew, sól), 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy

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

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 663 kcal