

**📅 22.06.2026** **Poniedziałek****Obiad****Zupa pomidorowa z makaronem**

300 ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz

**Mięso z piersi kurczaka, bez skóry**

50 g

**Bułka grahamka z masłem** 50 g

Składniki: 45 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

**Sok marchwiowy 100%** 300 ml**Orzechy włoskie** 20 g

Energia: 593 kcal

**📅 23.06.2026** **Wtorek****Obiad****Kotlet schabowy** 110 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 8 g **jaja** kurze całe

**Ziemniaki gotowane** 175 g

Składniki: 220 g ziemniaki, 0 g sól biała

**Kapusta biała zasmażana z****koperkiem** 100 g

Składniki: 100 g kapusta biała, 5 g olej rzepakowy, 2 g koperek

**Sok jabłkowy 100%** 300 ml

Energia: 648 kcal

**📅 24.06.2026** **Środa****Obiad****Potrawka z kurczaka** 135 g

Składniki: 180 g udo z kurczaka, 12 g marchew, 6 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 2 g rodzyнки, suszone

**Ryż biały gotowany** 125 g

Składniki: 50 g ryż biały, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

**Chrupki kukurydziane** 25 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Marchew, gotowana w wodzie** 70 g**Sok wielowarzywny 100%** 150 ml

Energia: 601 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.**📅 25.06.2026** **Czwartek****Obiad****Gulasz wieprzowy** 145 g

Składniki: 100 g wieprzowina łopatką, 30 ml woda, 15 g marchew, 15 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 450

**Kasza gryczana, gotowana** 50 g**Masło ekstra (z mleka)** 2 g**Ogórek kiszony** 80 g**Sok marchwiowy 100%** 300 ml**Orzechy nerkowca** 15 g**Wafle ryżowe** 25 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 620 kcal

**📅 26.06.2026** **Piątek****Obiad**

Energia: 0 kcal