

📅 30.03.2026 **Poniedziałek****Obiad****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z filetem z kurczaka** 450 ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron **pszenny** bezajeczny, 19 g marchew, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g **seler** korzeniowy, 6 g pietruszka, korzeń, 6 g por, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.07 g ziele angielskie

**Bułka paryska z masłem** 25 g

Składniki: 50 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 8 g masło ekstra (z **mleka**)

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

Energia: 632 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,3 g	21,4 g	75,5 g

📅 31.03.2026 **Wtorek****Obiad****Klopsy wieprzowe mielone, w sosie własnym** 130 g

Składniki: 90 g wieprzowina łopotka, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (**pszenica**), 5 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 0.1 g pieprz

**Ziemniaki gotowane** 175 g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała

**Mizeria ze śmietaną** 90 g

Składniki: 100 g ogórek, 17 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g cytryna

**Sok jabłkowy 100%** 300 ml

Energia: 586 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
22,6 g	20,9 g	74,8 g

📅 01.04.2026 **Środa****Obiad****Zupa fasolowa z ziemniakami z kielbasą śląską** 300 ml

Składniki: 200 ml woda, 84 g ziemniaki, 70 g kielbasa śląska, 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 5 g wieprzowina żeberka, 4 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 0.1 g pieprz, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

**Bułka grahamka z masłem** 50 g

Składniki: 50 g bułki **pszenne** grahamki, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

**Woda z cytryną** 200 ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cytryna

**Wafle ryżowe** 30 g

Energia: 600 kcal		
Białko	Tłuszcz	Węglowodany
29,6 g	20 g	70,6 g

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