

📅 **08.12.2025** **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

📅 **09.12.2025** **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 rodzynki, suszone

Ryż biały, gotowany 50 g

Masło ekstra (z mleka) 2 g

Sok marchwiowy 100% 250 ml

Banan 200 g

Energia: 632 kcal

📅 **10.12.2025** **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 **sól**, 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**.

📅 **11.12.2025** **Czwartek**

Obiad

Kurczak w sosie słodko- kwaśnym z ryżem g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g ryż biały, 20 g ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 15 g przecier pomidorowy, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Sok marchwiowy 100% 300 ml

Orzechy włoskie 20 g

Jabłko 175 g

Energia: 673 kcal

📅 **12.12.2025** **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 kiszzonej 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