

23.04.2025 Środa

Obiad

Kotlet schabowy 100 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g

Surówka Colesław 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (**jajka** , **gorczyca**), śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 519 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
29.1 g	17.3 g	60.9 g

24.04.2025 Czwartek

Obiad

Makaron z kurczakiem i brokułami 400 ml

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, gotowane w wodzie, makaron **pszenny** bezglutenowy, śmietanka 30% (z **mleka**), cebula, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, czosnek

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 536 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
38 g	16.2 g	57.2 g

25.04.2025 Piątek

Obiad

Kotlet rybny 100 g

Składniki: **halibut** biały świeży, **jaja** kurze całe, cebula, marchew, bułka tarta (**pszenica**), bułka paryska (angielka) (**pszenica**), olej rzepakowy, sól biała, czosnek, pieprz

Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g

Surówka z marchewki, jabłka i pora z jogurtem greckim 100 g

Składniki: marchew, jabłko, por, jogurt grecki (z **mleka**)

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 477 kcal

Białko	Tłuszcze	Węglowodany
29.6 g	10.7 g	63.4 g

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