

📅 09.06.2025

Poniedziałek

Obiad

Gulasz wieprzowo - warzywny 200 g

Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, woda, **seler** korzeniowy, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Kasza **jęczmienna**, **pęczak**, **gotowana** 200 g

Kompot owocowy 180 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 534 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
29.1 g	14.8 g	66.2 g

📅 10.06.2025

Wtorek

Obiad

Kopytka 300 g

Składniki: ziemniaki, późne, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana

Śmietanka 30% (z mleka) 50 g

Mus owocowy 50 g

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 495 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
9.3 g	17 g	73.7 g

📅 11.06.2025

Środa

Obiad

Kotlet schabowy panierowany 100 g

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

Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g

g

Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 517 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30.9 g	17.7 g	59.5 g

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

📅 12.06.2025

Czwartek

Obiad

Udziec z kurczaka z warzywami 100 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, papryka czerwona, cebula, sól biała, pieprz, ziola prowansalskie

Ryż biały, gotowany 200 g

Surówka z marchewki i pora 100 g

Składniki: marchew, por, majonez (**jajka**, **gorczyca**)

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 538 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
30 g	13.5 g	69.5 g

📅 13.06.2025

Piątek

Obiad

Paluszki rybne smażone 100 g

Składniki: paluszki **rybne** mrożone, olej rzepakowy

Ziemniaki, gotowane w wodzie 200 g

g

Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100 g

Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Kompot owocowy 200 ml

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 541 kcal		
Białko	Tłuszcze	Węglowodany
20 g	23.9 g	59 g