

📅 **Poniedziałek** 13.04.2026**OBIAD**300g **Spaghetti bolognese**

Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

250ml **Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 622 kcal

📅 **Środa** 15.04.2026**OBIAD**100g **Kotlet wieprzowy mielony**

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

180g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z buraczków z jabłkiem**

Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy

250ml **Kompot wieloowocowy**

Składniki: woda, jabłko, śliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Energia: 530 kcal

📅 **Piątek** 17.04.2026**OBIAD**100g **Paluszki rybne pieczone**

Składniki: paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)

180g **Ziemniaki gotowane**

Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z białej kapusty, pora i jabłka**

Składniki: kapusta biała, jabłko, por, olej rzepakowy

250ml **Kompot z owoców mieszanych**

Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

Energia: 511 kcal

📅 **Wtorek** 14.04.2026**OBIAD**300ml **Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki: woda, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietanka 30% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

70g **Pierś z kurczaka gotowana**

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

70g **Chleb pszenny**

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 427 kcal

📅 **Czwartek** 16.04.2026**OBIAD**300ml **Zupa ogórkowa z ziemniakami**

Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), porcja rosółowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

70ml **Łopatka wieprzowa pieczona**

Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek

70g **Chleb pszenny**

Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Energia: 579 kcal