

📅 **Poniedziałek** 01.06.2026

**OBIAD**

300g **Makaron z truskawkami i jogurtem greckim**  
Składniki: truskawki, mrożone, jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), cukier, cytryna

250ml **Kompot z owoców mieszanych**  
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Energia:** 429 kcal

📅 **Środa** 03.06.2026

**OBIAD**

100g **Kotlet wieprzowy mielony**  
Składniki: wieprzowina łopatką, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

200g **Ziemniaki gotowane**  
Składniki: ziemniaki, sól biała

100g **Surówka z kapusty czerwonej z marchewką**  
Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

250ml **Kompot z owoców mieszanych**  
Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier

**Energia:** 547 kcal

📅 **Wtorek** 02.06.2026

**OBIAD**

300ml **Barszcz ukraiński z ziemniakami**  
Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

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:** 440 kcal

📅 **Piątek** 05.06.2026

**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 **Udko z kurczaka pieczone**  
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

70g **Chleb pszenny**  
Składniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

**Energia:** 494 kcal