

☐ **Poniedziałek** 22.06.2026

Obiad

**300 g Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 200ml woda, 75g kalafior, 50g ziemniaki, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 1g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

**250 g Spaghetti bolognese**

Składniki: 95g wieprzowina łopatka, 65g makaron pszenny bezjajeczny, 20g koncentrat pomidorowy, 30%, 10g olej rzepakowy, 6g cebula

**200 ml Kompot owocowy**

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

☐ **Wtorek** 23.06.2026

Obiad

**300 ml Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 84g ziemniaki, 50g kapusta biała, 20g marchew, 10g pietruszka, korzeń, 10g seler korzeniowy, 10g por, 4g natka pietruszki, 4g koncentrat pomidorowy, 30%, 4g kurczak, tuszka, 4g żeberka wieprzowe wędzone, 3g wieprzowina żeberka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g ziele angielskie, 0g liść laurowy

**175 g Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

**100 g Udko z kurczaka pieczone**

Składniki: 100g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5g olej rzepakowy

**80 g Marchewka z groszkiem i masłem**

Składniki: 80g marchew z groszkiem, mrożona, 3g masło ekstra (z mleka)

**200 ml Kompot owocowy**

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

☐ **Środa** 24.06.2026

Obiad

**300 ml Zupa pomidorowa z makaronem**

Składniki: 200ml woda, 20g makaron pszenny bezjajeczny, 17g koncentrat pomidorowy, 30%, 15g marchew, 12g śmietana 18% (z mleka), 8g kurczak, tuszka, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 4g por, 4g natka pietruszki, 0g sól biała, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie, 0g pieprz

**100 g Kotlet jajeczny z otrębami**

Składniki: 80g jaja kurze całe, 10g otręby pszenne, 10g bułka tarta (pszenica), 10g olej rzepakowy, 2g koperek

**175 g Ziemniaki gotowane**

Składniki: 250g ziemniaki, 0g sól biała

**90 g Mizeria ze śmietaną**

Składniki: 100g ogórek, 17g śmietana 18% (z mleka), 2g koperek, 0g cytryna

**200 ml Kompot owocowy**

Składniki: 180ml woda, 45g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier

☐ **Czwartek** 25.06.2026

Obiad

**300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami**

Składniki: 200ml woda, 100g ziemniaki, 15g marchew, 10g fasola biała, nasiona suche, 9g żeberka wieprzowe wędzone, 8g boczek wędzony bez kości, 5g pietruszka, korzeń, 5g seler korzeniowy, 5g por, 4g natka pietruszki, 2g kurczak, tuszka, 0g sól biała, 0g pieprz, 0g liść laurowy, 0g ziele angielskie

**100 g Kasza gryczana, gotowana**

**125 g Gulasz wieprzowy**

Składniki: 90g wieprzowina łopatka, 30ml woda, 15g marchew, 15g cebula, 7g olej rzepakowy, 5g mąka pszenna, typ 450

**100 g Surówka z buraczków z cebulką**

Składniki: 100g burak, 30g cebula, 9g cytryna, 6g olej rzepakowy

**200 ml Kompot owocowy**

Składniki: 180ml woda, 55g mieszanka owocowa, mrożona, 5g cukier