

📅 19.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Kaszka mleczno - ryżowa

25 g

Składniki: **mleko** modyfikowane 43% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy), lecytyna **sojowa**), mąka ryżowa 42%, cukier, maltodekstryna, owoce leśne 0,6% (jeżyna w proszku 0,4%, malina w proszku 0,1%, truskawka w proszku 0,1%), witaminy i składniki mineralne (c ,e, tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, wapń, żelazo, jod), naturalne aromaty owocowe

Woda

160 ml

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym

65 g

Składniki: 20 g ogórek, 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata owocowa, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2

32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Brzoskwinia

20 g

📅 20.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2

32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Kanapka z pastą z dorsza, rzodkiewka

80 g

Składniki: 20 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g **dorsz** świeży (**ryba**), 20 g rzodkiewka, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Herbata owoce lasu, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Kaszka bezmleczno - ryżowa

15 g

Składniki: mąka ryżowa 87% cukier owoce 3,9% (suszony banan 3,9%) maltodekstryna witaminy i składniki mineralne (c ,e, niacyna (b3), tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, kwas pantotenowy (b5), kwas foliowy (b9), wapń, żelazo, cynk) naturalny aromat bananowy maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin

Mleko modyfikowane Bebilon 2

15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Banan

20 g

📅 21.01.2026

Środa

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2

32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką

75 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g papryka czerwona, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0,2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Śniadanie II

Kaszka mleczno - zbożowa

25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% (**owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda

160 ml

Jabłko

20 g

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

📅 22.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Kaszka mleczno - zbożowa

25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% (**owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda

160 ml

Banan

20 g

Bułka pszenna z masłem

25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata miętowa, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2

32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Wiśnie bez pestek, mrożone

20 g

📅 23.01.2026

Piątek

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2

32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Chleb dyniowy

20 g

Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, siód **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka)

5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony

30 g

Składniki: 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki, 2 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony

20 g

Herbata malinowa bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Kleik ryżowy

15 g

Składniki: mąka ryżowa 99,99%, witamina b1

Mleko modyfikowane Bebilon 2

15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda

210 ml

Banan

20 g

Posiłek

Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

Obiad

Makaron ze szpinakiem i twarogiem 180 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 30 g makaron**pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 80 g

Posiłek

Zupa jarzynowa z ryżem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Ziemniaki 80 g

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g cebula, 5 g koperek, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Surówka szwedzka 50 g

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy 150 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g agrest, 20 g żurawina mrożona

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g ogórek kiszony, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kaszotto jaglane z warzywami i kurczakiem 170 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jagłana, 20 g kukinia, 15 g papryka czerwona, 15 g papryka zielona, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 3 g słonecznik, nasiona, 2 g czosnek

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g śliwki

Podwieczorek

Banan 100 g

Posiłek

Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 40 g cebula, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por)

Obiad

Kasza kuskus (pszenica) 30 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie chrzanowym 90 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 40 g

Składniki: 30 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 0 g por

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem, mrożona 50 g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

Kompot z czarnej porzeczki 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mango 80 g

Intendent**pro** Jadłospis 19-30.01.2026 do 1 r.ż.

 **26.01.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kaszka bezmleczno - zbożowa 15 g
Składniki: zmielone zboże pełnoziarniste (**owies**) 51 %, mąka ryżowa 48,95 %, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy), tiamina

Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g
Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **z soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml
Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g
Twarożek z rzodkiewką 50 g
Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g rzodkiewka, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii)

Herbata rooibos, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

 **27.01.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g
Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **z soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml
Chleb pszenno-żytni 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól
Jajecznica ze szczypiorkiem 30 g
Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 6 g szczypiorek, 1 g olej rzepakowy

Papryka czerwona 20 g
Herbata malinowa bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata malinowa

 **28.01.2026** **Środa**

Śniadanie

Kaszka mleczno - ryżowa 25 g
Składniki: **mleko** modyfikowane 43% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy), lecytyna **sojowa**), mąka ryżowa 42%, cukier, maltodekstryna, owoce leśne 0,6% (jeżyna w proszku 0,4%, malina w proszku 0,1%, truskawka w proszku 0,1%), witaminy i składniki mineralne (c ,e, tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, wapń, żelazo, jod), naturalne aromaty owocowe

Woda 160 ml
Chleb dyniowy 20 g
Składniki: naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, skód **żytni**, sól

Pasztet drobiowy z warzywami 30 g
Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie
Ogórek 20 g
Herbata miętowa, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

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

 **29.01.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g
Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **z soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml
Bułki pszenne zwykłe 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier
Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 20 g
Składniki: 20 g kukurydza, mrożona, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Mini marchewki 0 g

 **30.01.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kleik ryżowy 15 g
Składniki: mąka ryżowa 99,99%, witamina b1
Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g
Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **z soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml
Chleb pszenny zwykły 20 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, suche drożdże, sól, cukier
Masło ekstra (z mleka) 5 g
Pasta z awokado 35 g
Składniki: 30 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g oliwa, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz
Pomidor 20 g
Herbata owoce lasu, bez cukru 150 ml
Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mango 20 g

Posiłek

Barszcz czerwony z ziemniakami

250 ml

Składniki: 120 ml woda, 60 g ziemniaki, późne, 40 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kotleciki z morszczuka 40 g

Składniki: 40 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 1 g cebuła, 1 g**jaja** kurze całe

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 40 g marchew, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Śniadanie II

Kaszka bezmleczno - ryżowa 15 g

Składniki: mąka ryżowa 87% cukier owoce 3,9% (suszony banan 3,9%) maltodekstryna witaminy i składniki mineralne (c,e, niacyna (b3), tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, kwas pantotenowy (b5), kwas foliowy (b9), wapń, żelazo, cynk) naturalny aromat bananowy maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin

Mleko modyfikowane Bebilon 2 15 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus jagodowy własnego wyrobu 20 g

g

Składniki: 20 g jagody mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 3 g dynia, pestki, łuskane, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Rolada z kurczaka z natką pietruszki 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g**jaja** kurze całe, 0 g natka pietruszki

Sos porowy 30 ml

Składniki: 30 g por, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Banan 10 g

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g ziemniaki, 45 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy gryczanej 90 g

Składniki: 20 g kasza gryczana, 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos chrzanowy 30 g

Składniki: 25 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Marchewka z groszkiem na parze 50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 2 g olej rzepakowy

Kompot z czarnej porzeczki 130 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Śniadanie II

Kaszka mleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% (**owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z**mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda 160 ml

Mus malinowy własnego wyrobu 20 g

g

Składniki: 20 g maliny, mrożone

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym 250 ml

Składniki: 165 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 50 g ziemniaki, 15 g groszek zielony, mrożony, 10 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

Obiad

Makaron z mięsem i warzywami 150 g

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g papryka czerwona, 20 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pomidory w puszce całe, 5 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy 150 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g agrest, 25 g żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy)

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choline, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z**soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus jabłkowy 20 g

Składniki: 20 g jabłko

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ciecierzycą konserwowa, 5 g cebula, 5 g**jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Bukiet jarzyn 50 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g kalafior, mrożony, 10 g brokuły, mrożone, 4 g olej rzepakowy

Kompot wiśniowy 130 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy do picia 180 g

Składniki: 135 ml woda, 40 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Podwieczorek

**Kisiel brzoskwiniowy własnego
wyrobu** 160 g

Składniki: 100 g brzoskwinia, 40 ml woda, 12 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Podwieczorek

Gruszka 100 g