

Intendent**pro** Jadłospis 02.03.-13.03.2026 bezmleczny

📅 **02.03.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno**soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Tofu 20 g

Rzodkiewka 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mus jagodowy własnego wyrobu

100 g

Składniki: 100 g jagody mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 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

📅 **03.03.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno**soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g czosnek

Ogórek słupek 20 g

Składniki: 20 g ogórek

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Mus szpinakowo - ananasowy 100 g

Składniki: 70 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z makaronem 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **04.03.2026** **Środa**

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno**soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z hummusem i natką

pietruszki 55 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzycza konserwowa, 5 g margaryna flora light (woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny))), 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Papryka czerwona 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g pietruszka, korzeń, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy

Dip czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi

kluskami 200 g

Składniki: 150 ml woda, 30 g marchew, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 **05.03.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 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)), 2 g kakao deco morreno

Bułki pszenne zwykłe 25 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

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, 2 g olej rzepakowy, 1 g zioła prowansalskie

Ogórek kiszony 20 g

Śniadanie II

Koktajl bananowy bezmleczny 120 g

Składniki: 80 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)), 40 g banan

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g kukurydza, mrożona, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **06.03.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno**soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka z pastą jajeczną ze

szczypiorkiem 60 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light (woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny))), 5 g oliwa, 3 g szczypiorek

Pomidor 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na

napoju roślinnym 130 ml

Składniki: 80 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 30 g banan, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z

ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 35 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g cebula, 1 g**jaja** kurze całe

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

Surówka z marchewki 40 g

Składniki: 40 g marchew, 1 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

Sos warzywny 20 ml

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Babeczki szpinakowe 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g szpinak, mrożony, 9 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej 120 g

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 60 g

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Kompot wiśniowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 75 g

Składniki: 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus truskawkowy własnego wyrobu 50 g

Składniki: 50 g truskawki, mrożone

Obiad

Pulpeciki rybne po grecku 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **mintaj** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kasza gryczana 28 g

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 150 g

Obiad

Makaron z soczewicą, malinami i jabłkami 160 g

Składniki: 40 g jabłko, 25 g makaron **pszenny** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g maliny, mrożone, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g olej rzepakowy

Sos waniliowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g śliwki

Podwieczorek

Gruszka 80 g

 09.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Woda z cytryną i miętą 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna, 2 g mięta

Biszkopty podłużne 10 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, sól

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 10.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 15 g

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb pszenny graham 20 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na napoju sojowym 130 ml

Składniki: 80 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)), 30 g banan, 20 g burak

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 155 ml woda, 50 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 11.03.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 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)), 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z margaryną roślinną 35 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Paprykarz rybny 35 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Budyń jaglany na napoju roślinnym z sosem jagodowym 130 g

Składniki: 20 g kasza jaglana, 20 g jagody mrożone, 10 g cukier, 0 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))

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

 12.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Margaryna Flora Light(soja) 7 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 1 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jabłko 100 g

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 13.03.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron **pszenny** bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

Kanapka ze smalcem z fasoli 55 g

Składniki: 20 g cebula, 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g fasola biała, nasiona suche, 15 g jabłko, 7 g margaryna flora light (woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny))), 2 g olej rzepakowy

Ogórek 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mus marchew - jabłko 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g jabłko

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 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

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 7 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Ryż biały 20 g

Mizeria z cebulką i oliwą z oliwek 60 g

Składniki: 77 g ogórek, 6 g cebula, 2 g oliwa

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

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

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Obiad

Ziemniaki z soczewicą i sosem słodko - kwaśnym 190 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g pomidor, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g banan, 20 g jabłko, 20 g ananas, 10 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu 100 g

Składniki: 50 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym 80 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycy konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Sos czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 2 g czosnek, 1 g pieprz

Marchewka z groszkiem na parze 60 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Mango 150 g

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 6 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Brokuł na parze 60 g

Składniki: 60 g brokuły, mrożone

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Kiwi 100 g