

📅 16.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane 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) 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 30 g

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 5 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 50 g

Składniki: 50 g ananas

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

📅 17.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 20 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 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)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach 25 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ziemniaki, 20 g bataty, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 18.03.2026

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

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 30 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)

Tofu 30 g

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: 120 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

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

📅 19.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe 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 ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony 60 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 10 g fasola biała, nasiona suche, 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 cebula, 5 g jabłko, 3 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek

Herbata truskawkowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Biszkopty podłużne 10 g

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

Sok jabłkowy 100% 100 ml

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

📅 20.03.2026

Piątek

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 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 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)

Jajecznica 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z jabłkami 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g jabłko, 8 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)), 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g drożdże piekarskie, prasowane

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 ml

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

Obiad

Ryba duszona w warzywach 130 g
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** *świeży (ryba)*, 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g
Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Koktajl szpinakowo - bananowy 120 g
Składniki: 100 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)), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Obiad

Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem truskawkowym 210 g
Składniki: 50 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 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).), 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g brzoskwinia, 20 g ciecierzycą konserwowa, 20 g truskawki, mrożone, 20 g jabłko, 10 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 1 g cukier

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

Podwieczorek

Kisiel malinowy własnego wyrobu 150 g
Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Gulasz drobiowy 80 g
Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 60 g
Składniki: 45 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot gruszkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 40 g
Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Kasza gryczana 20 g
Sos warzywny 30 ml
Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 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).), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

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

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

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

Obiad

Kotlety z kalafiora 50 g
Składniki: 50 g kalafior, 8 g **jaja** kurze całe, 6 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 20 g
Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Surówka z buraczków z cebulką 30 g
Składniki: 25 g burak, 5 g cebula, 5 g cytryna, 1 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 80 g

 23.03.2026

Poniedziałek

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)

Gruszka

20 g

Chałki **pszenne**

20 g

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

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)

Miód pszczeli

10 g

Herbata z melisy bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 ml

Biszkopty podłużne

10 g

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

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

200 g

Składniki: 140 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 24.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

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)

Bułka pszenna z margaryną

roślinną

25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Pasta rybna z warzywami

30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g pieprz

Pomidor

20 g

Herbata miętowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Jaglany budyń z jabłkiem słodzony daktylem

150 g

Składniki: 100 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)), 20 g jabłko, 15 g płatki jaglane, 3 g daktyle suszone, 0 g cynamon

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

 25.03.2026

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

25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Ser wegański

15 g

Składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12

Brokuły

20 g

Herbata rooibos, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Gofry na jogurcie naturalnym

35 g

Składniki: 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 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)), 10 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).), 6 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 0.05 g soda oczyszczona, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Banan

50 g

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

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

 26.03.2026

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)

Bułka pszenna z margaryną

roślinną

25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g margaryna flora light

Jajko gotowane

30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka

20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy

100 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)), 20 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa pomidorowa z kaszą

250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 27.03.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki **jęczmienne**

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 pełnoziarnisty z **żyta**

20 g

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)

Szwedzki stół

50 g

Składniki: 15 g ser wegański (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12), 12 g papryka czerwona, 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g ciemny chleb, 10 g ogórek kiszony

Herbata malinowa bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Mus z selera i banana

100 g

Składniki: 50 g **seler** korzeniowy, 50 g banan

Posiłek

Krem z marchewki z kaszą kuskus i pestkami dyni na wywarze warzywnym

200 ml

Składniki: 150 ml woda, 63 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza kuskus (**pszenica**), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 200 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g cebula, 7 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

Podwieczorek

Koktajl z mango 100 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)), 20 g mango

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem 60 g

Składniki: 60 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz

Kalafior 50 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora 60 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Obiad

Potrawka z kurczaka 130 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek

Kompot wieloowocowy bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

130 g

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

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 60 g

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

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas