

Intendent**pro** Jadłospis 02.03.-13.03.2025 poniżej roku

📅 **02.03.2026** **Poniedziałek**

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 (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

Chleb pszenny graham 20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Twarożek ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 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 **zsoi**), 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

Składniki: 20 g jagody mrożone

📅 **03.03.2026** **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 **zsoi**), 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, słonecznikowy

20 g

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

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Pasta z groszku 20 g

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

Ogórek słupki 20 g

Składniki: 20 g ogórek

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

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 **zsoi**), 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 160 ml

Mango 20 g

📅 **04.03.2026** **Środa**

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 choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), 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 hummusem i natką pietruszki 55 g

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

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 **zsoi**), 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 brzaskwiniowy 20 g

Składniki: 20 g brzaskwina

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

📅 **05.03.2026** **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 choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), 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

Masło ekstra (z mleka) 6 g

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 ziola prowansalskie

Ogórek kiszony 20 g

Śniadanie II

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

Banan 20 g

📅 **06.03.2026** **Piątek**

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 choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny **zsoi**), 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 jajeczną ze szczypiorkiem 60 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g szczypiorek, 2 g oliwa

Pomidor 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

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 **zsoi**), 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

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

250 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

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 **jaja** kurze całe, 6 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g olej rzepakowy

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, 25 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%).)

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 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

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy

gryczanej 120 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 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

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi

kluskami 250 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

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 zioła 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

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze

warzywnym 250 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

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

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z

ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 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

Makaron z soczewicą, malinami i

jabłkami 160 g

Składniki: 40 g jabłko, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (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 grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 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

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

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

Brzoskwinia 20 g

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 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

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 jogurtem naturalnym z cebulką 80 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cebula

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 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 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 30 g

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 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 morska), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

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

Mus jagodowy własnego wyrobu 30 g

Składniki: 30 g jagody mrożone

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 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

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 porzeczeki czarne, mrożone

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

Jabłko 30 g

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 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

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 130 g

Składniki: 60 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 5 g cebula, 5 g**jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Sos czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 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

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

Mus marchew - jabłko 30 g

Składniki: 15 g marchew, 15 g jabłko

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 250 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

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

Gruszka 80 g

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

Podwieczorek

Banan 100 g

Podwieczorek

Mango 150 g

Podwieczorek

Kiwi 100 g