

Intendent**pro**      Jadłospis 16.03.-27.03.2026 poniżej roku

📅 16.03.2026 **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 żytni razowy**   20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)**   5 g

**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

📅 17.03.2026 **Wtorek**

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

**Kanapka z pieczywa graham z masłem**   25 g  
Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**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

📅 18.03.2026 **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 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, słonecznikowy**   30 g  
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

**Masło ekstra (z mleka)**   5 g

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

**Ogórek**   20 g

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

📅 19.03.2026 **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 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

**Kanapka ze smalcem z fasoli, ogórek kiszony**   70 g  
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ogórek kiszony, 15 g fasola biała, nasiona suche, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 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)

📅 20.03.2026 **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 graham**   20 g  
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Jajecznica**   60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

**Masło ekstra (z mleka)**   5 g

**Pomidor**   20 g

**Herbata miętowa, bez cukru**   100 ml  
Składniki: 100 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 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

### 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

## 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

## 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

### Brzoskwinia 20 g

## Posiłek

### Krem z kukinii i batatów na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g kukinia, 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

## Obiad

### Naleśniki z twarogiem, brzoskwiniami i sosem jogurtowo-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 grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 30 g brzoskwinia, 25 g mąka **żytnia**, typ 720, 20 g truskawki, mrożone, 10 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy

### Kompot owocowy 100 ml

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

## 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

### Mango 20 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

## 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 kiszzonej 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

## 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 malinowy własnego wyrobu 20 g

g

Składniki: 20 g maliny, mrożone

## Posiłek

### Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 40 g ziemniaki, 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

## 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 śmietana 18% (z **mleka**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

### Marchew z groszkiem, mrożona 40 g

g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

### 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 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

### Gruszka 20 g

## 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

### Kotlety z kalafiora 50 g

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

### Sos paprykowy 30 g

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

### Surówka z buraczków z cebulką 30 g

Składniki: 25 g burak, 5 g cebula, 5 g cytryna, 5 g olej rzepakowy

### Kasza gryczana 20 g

### Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

**Koktajl szpinakowo - bananowy** 100 g

Składniki: 60 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Podwieczorek

**Kisiel malinowy własnego wyrobu** 150 g

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Podwieczorek

**Banan** 100 g

Podwieczorek

**Pomarańcza** 150 g

Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

Intendent**pro**      Jadłospis 16.03.-27.03.2026 poniżej roku

📅 **23.03.2026** **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 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

**Gruszka**    20 g

**Chałki pszenne**    20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)**    5 g

**Dżem truskawkowy, niskosłodzony**

10 g

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

**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

**Jabłko**    20 g

📅 **24.03.2026** **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

**Bułka pszenna z masłem**    25 g

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

**Pasta rybna z warzywami**    30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 6 g olej rzepakowy, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 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

**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

**Mango**    20 g

📅 **25.03.2026** **Środa**

### Śniadanie

**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**    210 ml

**Bułka pszenna z masłem**    35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 7 g masło ekstra (z **mleka**)

**Ser twarogowy półtłusty (z mleka)**

30 g

**Brokuły**    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 jagodowy własnego wyrobu**    20 g

Składniki: 20 g jagody mrożone

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

📅 **26.03.2026** **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

**Bułka pszenna z masłem**    25 g

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

**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

**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

**Mus brzoskwiniowy**    20 g

Składniki: 20 g brzoskwinia

📅 **27.03.2026** **Piątek**

### 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 pełnoziarnisty z żyta**    20 g

**Masło ekstra (z mleka)**    6 g

**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 delikatkowa z kurczaka, 10 g ciecierzycy konserwowa, 10 g ogórek kiszony

**Herbata malinowa bez cukru**    100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

### 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

**Banan**    20 g

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 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 bakterii), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 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, 15 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: 50 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g mango

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 lauowy, 1 g czosnek

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

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

Ziemniaki 80 g

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Kalafior 40 g

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

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 lauowy

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 mieszanaka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Gruszka 80 g

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 jagłana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie

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

Posiłek

Krem z marchewki z kaszą kuskus i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 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 lauowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kotlety z ziemniaków i białego sera 120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 7 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula

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