

## Intendentpro **Jadłospis 13-24.04.2026**

### 📅 13.04.2026 **Poniedziałek**

#### Śniadanie

**Płatki ryżowe** 20 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem świeżym** 65 g

Składniki: 20 g ogórek, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g szynka z piersi kurczaka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Herbata owocowa, bez cukru** 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

#### Śniadanie II

**Budyń waniliowy z sosem malinowym** 150 g

Składniki: 115 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 20 g maliny, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 5 g żółtko**jaja** kurzego, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g masło ekstra (z **mleka**)

#### Posiłek

**Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g soczewica czerwona, nasiona suche, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka, 0 g tymianek, 0 g oregano suszone

### 📅 14.04.2026 **Wtorek**

#### Śniadanie

**Płatki kukurydziane** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Bułka pszenna z masłem** 35 g

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

**Miód pszczeni** 10 g

**Banan** 20 g

**Herbata miętowa, bez cukru** 180 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

#### Śniadanie II

**Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie** 130 ml

Składniki: 50 g banan, 40 g burak, 40 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**)

#### Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym** 200 g

Składniki: 170 ml woda, 30 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### 📅 15.04.2026 **Środa**

#### Śniadanie

**Kakao Deco Morreno** 2 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Kanapka z twarogiem i pieczoną papryką** 75 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g papryka czerwona, 8 g masło ekstra (z **mleka**), 0.2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

#### Śniadanie II

**Ciasto drożdżowe z jabłkami** 40 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g jabłko, 10 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g drożdże piekarskie, prasowane

#### Posiłek

**Zupa cebulowa z ziemniakami na wywarze warzywnym** 200 g

Składniki: 150 ml woda, 50 g cebula, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

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

### 📅 16.04.2026 **Czwartek**

#### Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Chleb dyniowy** 20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Paszтет z ciecierzycy pieczony** 30 g

Składniki: 20 g ciecierzycza konserwowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g natka pietruszki, 3 g olej rzepakowy

**Ogórek kiszony** 20 g

**Herbata malinowa bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

#### Śniadanie II

**Czekoladowy budyń jaglany z wiśniami** 130 g

Składniki: 80 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 12 g kasza jaglana, 1 g kakao deco morreno

#### Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem** 250 ml

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

### 📅 17.04.2026 **Piątek**

#### Śniadanie

**Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Kanapka z pastą z dorsza, rzodkiewka** 80 g

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

**Herbata owoce lasu, bez cukru** 180 ml

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

#### Śniadanie II

**Kisiel wiśniowy własnego wyrobu z jogurtem** 135 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury bakterii), 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

#### Posiłek

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

## Obiad

### Makaron ze szpinakiem i twarogiem 150 g

Składniki: 30 g szpinak, mrożony, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 25 g jabłko

## Podwieczorek

### Pomarańcza 80 g

## Obiad

### Ziemniaki 80 g

### Pulpety z kurczaka w sosie

### koperkowym 60 g

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

### Surówka szwedzka 50 g

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

### Kompot agrestowo - żurawinowy

### 150 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 10 g żurawina mrożona

## Podwieczorek

### Jabłko 80 g

## Obiad

### Pęczotto z warzywami w sosie własnym 150 g

Składniki: 23 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 20 g marchew, 20 g cukinia, 11 g cebula, 10 g papryka kolorowa, mrożona, 10 g groszek zielony, mrożony, 8 g olej rzepakowy, 1.13 g czosnek

### Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 125 ml woda, 25 g śliwki

## Podwieczorek

### Banan 80 g

## Obiad

### Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g ryż biały, 5 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

### Marchew z groszkiem, mrożona 50 g

Składniki: marchew 60%, groch zielony 40%

### Kompot z czarnej porzeczki 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 25 g porzeczki czarne, mrożone

## Podwieczorek

### Mango 80 g

## Obiad

### Kasza kuskus (**pszenica**) 20 g

### Kotlet jajeczny pieczony w sosie

### chrzanowym 100 g

Składniki: 45 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 6 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 50 g

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 0 g por

### Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Gruszka 100 g

## Intendentpro **Jadłospis 13-24.04.2026**

### 📅 20.04.2026 **Poniedziałek**

#### Śniadanie

**Płatki kukurydziane** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Chleb pszenny zwykły** 20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Ser gouda tłusty** 15 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**Pomidor** 20 g

**Herbata owoce lasu, bez cukru** 150 ml

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

#### Śniadanie II

**Sok jabłkowy 100%** 150 ml

**Herbatniki pełnoziarniste** 15 g

Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

#### Posiłek

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z kaszą jęczmienną** 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### 📅 21.04.2026 **Wtorek**

#### Śniadanie

**Płatki ryżowe** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Chleb dyniowy** 20 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Paszтет drobiowy z warzywami** 25 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g **jaja** kurze całe, 1 g zioła prowansalskie

**Ogórek** 20 g

**Herbata miętowa, bez cukru** 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

#### Śniadanie II

**Mus z selera i banana** 100 g

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

#### Posiłek

**Zupa brokułowa na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek

### 📅 22.04.2026 **Środa**

#### Śniadanie

**Kakao Deco Morreno** 2 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Bułki pszenne zwykłe** 30 g

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

**Masło ekstra (z mleka)** 6 g

**Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem** 20 g

Składniki: 20 g kukurydza, mrożona, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

**Mini marchewki** 20 g

#### Śniadanie II

**Mus z awokado, banana i truskawek z jogurtem greckim** 130 g

Składniki: 48 g banan, 40 g awokado, 35 g truskawki, mrożone, 30 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).)

#### Posiłek

**Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g groszek zielony, mrożony, 20 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

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

### 📅 23.04.2026 **Czwartek**

#### Śniadanie

**Płatki owsiane** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Chleb pszenno-żytni** 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Jajecznica ze szczypiorkiem** 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 6 g szczypiorek, 4 g olej rzepakowy

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata malinowa bez cukru** 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata malinowa

#### Śniadanie II

**Koktajl z jagodami** 100 g

Składniki: 80 g maślanka spożywcza, 0,5% tłuszczu (z **mleka**), 20 g czarne jagody, mrożone

#### Posiłek

**Zupa krem z fasolki szparagowej** 200 ml

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

### 📅 24.04.2026 **Piątek**

#### Śniadanie

**Płatki żytnie** 15 g

**Mleko krowie UHT, 3,2% tłuszczu** 150 ml

**Chleb pełnoziarnisty z żyta** 20 g

**Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Twarożek z rzodkiewką** 40 g

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

**Herbata rooibos, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

#### Śniadanie II

**Muffinki marchewkowe** 49 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g **jaja** kurze całe, 12 g marchew, 10 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g skrobia ziemniaczana

#### Posiłek

**Zupa paprykowa** 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g papryka czerwona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g pomidor, 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g papryka słodka

## Obiad

### Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

120 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 20 g ciecierzycy konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

### Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Bukiet jarzyn 50 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g kalafior, mrożony, 10 g brokuły, mrożone, 3 g olej rzepakowy

### Kompot wiśniowy 130 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

## Obiad

### Kuleczki z białego sera i kaszy

**gryczanej** 100 g

Składniki: 24 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Sos chrzanowy 30 g

Składniki: 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

### Marchewka z groszkiem na parze

50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 5 g olej rzepakowy

### Kompot z czarnej porzeczki 130 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

## Obiad

### Naleśniki po meksykańsku z

**mięsem drobiowym, warzywami i**

**sosem pomidorowym** 210 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g papryka czerwona, 9 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g skrobia ziemniaczana

### Kompot agrestowo - żurawinowy

130 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 10 g żurawina mrożona

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

## Obiad

### Rolada z kurczaka z natką

**pietruszki** 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g **jaja** kurze całe, 0 g natka pietruszki

### Sos porowy 30 ml

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

### Ziemniaki 80 g

### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 50 g

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

### Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

## Podwieczorek

### Mandarynki 100 g

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

## Obiad

### Kotlet jajeczny 40 g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

### Kasza jęczmienna, perłowa 20 g

### Sos warzywny 30 ml

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

### Surówka z buraczków z cebulką 50 g

g

Składniki: 45 g burak, 5 g cebula, 1 g cytryna, 1 g olej rzepakowy

### Kompot owocowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Kisiel truskawkowy do picia 150 g

Składniki: 120 ml woda, 35 g truskawki, 4 g skrobia ziemniaczana

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak

Podwieszak