

Intendentpro

Jadłospis 13-24.04.2026 bezmleczny

📅 13.04.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 150 g

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

Kanapka z pieczywa graham z szynką z kurczaka i ogórkiem

świeżym 65 g

Składniki: 20 g ogórek, 20 g szynka z piersi kurczaka, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g margaryna flora light

Herbata owocowa, bez cukru 150

ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Budyń waniliowy z sosem malinowym 180 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 maliny, mrożone, 10 g żółtko **jaja** kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana, 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, 50 g ziemniaki, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 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

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)

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 pszczeli 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 120 ml

Składniki: 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)), 40 g burak, 40 g banan

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 170 ml woda, 35 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**, perlowa, 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

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)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 35 g

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

Pasta z białej fasoli 30 g

Składniki: 18 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 4 g cytryna, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Papryka czerwona 20 g

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z jabłkami 50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g jabłko, 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)), 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

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

📅 16.04.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb dyniowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Pasztet z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 15 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g natka pietruszki

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 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 12 g kasza jaglana, 1 g kakao deco morreno

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g 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 **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g **dorsz** świeży (**ryba**), 20 g marchew, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g rzodkiewka, 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 **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 wiśnie bez pestek, mrożone, 7,5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 40 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 sosem czosnkowym 180 g

Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 30 g **tofu**, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g jabłko



Podwieczorek

Pomarańcza 80 g



Obiad

Ziemniaki 80 g

Pulpety z kurczaka w sosie

koperkowym 60 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g koperek, 5 **gjaja** kurze całe, 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, 4 g olej rzepakowy

Kompot agrestowo - żurawinowy

150 g

Składniki: 100 ml woda, 30 g agrest, 20 g żurawina mrożona



Podwieczorek

Jabłko 80 g



Obiad

Kaszotto jaglane z warzywami i

kurczakiem 170 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g kasza jaglana, 20 g cukinia, 15 g papryka czerwona, 15 g papryka zielona, 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 6 g słonecznik, nasiona, 2 g czosnek

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g śliwki



Podwieczorek

Banan 100 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, 7 g olej rzepakowy, 5 **gjaja** 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**) 25 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie

chrzanowym 100 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 20 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 6 g olej rzepakowy, 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, 4 g olej rzepakowy, 0 g por

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 100 g



Intendent**pro** Jadłospis 13-24.04.2026 bezmleczny

📅 **20.04.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane 20 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb pszenny zwykły 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Ser wegański 15 g

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

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 głogu, 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 20 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb dyniowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Paszтет 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, 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, 60 g ziemniaki, 45 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

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)

Bułki pszenne zwykłe 30 g

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

Margaryna flora light 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 **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 2 g 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: 165 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 15 g groszek zielony, mrożony, 10 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 20 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb pszenno-żytni 20 g

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

Margaryna flora light 6 g

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 110 g

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

Napój sojowy 150 g

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

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Margaryna flora light 5 g

Pasta z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 3 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata rooibos 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Muffinki marchewkowe 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 13 g olej rzepakowy, 12 g marchew, 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: 100 ml woda, 50 g papryka czerwona, 30 g pomidor, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 5 g cebula, 1 g czosnek, 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, 30 g ciecierzycy konserwowa, 6 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

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, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy

gryczanej 120 g

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

Sos chrzanowy 30 g

Składniki: 25 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 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, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Kisiel brzoskwiniowy własnego

wyrobu 160 g

Składniki: 100 g brzoskwinia, 40 ml woda, 12 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

Obiad

Naleśniki po meksykańsku z

mięsem drobiowym, warzywami i

sosem pomidorowym 210 g

Składniki: 50 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 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, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka, 0 g skrobia ziemniaczana

Kompot agrestowo - żurawinowy

150 g

Składniki: 100 ml woda, 15 g agrest, 15 g żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy)

Podwieczorek

Jabłko 80 g

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

Obiad

Kotlet jajeczny 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 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

Składniki: 40 g burak, 10 g cebula, 5 g cytryna

Kompot owocowy 150 ml

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