

Intendent**pro**

Jadłospis 27.04.-08.05.2026 bezmleczny

 **27.04.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne 20 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb dyniowy 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Jajecznica 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 100 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 morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus.), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze

warzywnym z kaszą jaglaną 200 g

Składniki: 135 ml woda, 50 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kaliafor, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g kasza jagłana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 **28.04.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 150 g

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

Kanapka z pieczywa graham z tofu i pieczoną papryką, ogórek świeży 85 g

Składniki: 30 g **tofu**, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 10 g papryka czerwona, 10 g ogórek, 6 g masło ekstra (z **mleka**), 0.2 g papryka słodka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Gofry na jogurcie naturalnym z polewą truskawkowo - waniliową 50 g

Składniki: 20 g truskawki, 20 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soj** (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.), 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 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)), 6 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%),), 0.05 g soda oczyszczona

Posiłek

Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g marchew, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morska), 5 g dynia, pestki, luskane, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 **29.04.2026** **Środa**

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Chleb żytni razowy 30 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

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 ziola prowansalskie

Papryka czerwona 20 g

Herbata malinowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

Śniadanie II

Panna cotta z musem malinowym 150 g

Składniki: 70 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 maliny, 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 morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus.), 3 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%),), 3 g żelatyna, 3 g miód pszczełi

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), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

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

 **30.04.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 150 g

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

Kanapka z pieczywa graham z pastą z dorsza, rzodkiewka 70 g

Składniki: 20 g rzodkiewka, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 15 g **dorsz** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g margaryna flora light, 2 g natka pietruszki

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Mus brzoskwiniowy 130 g

Składniki: 100 g brzoskwinia, 30 g kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 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

Dzień wolny

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 50 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ziemniaki 90 g

Sos porowy 30 ml

Składniki: 20 g por, 10 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno **soi** (10,7%)), wapń, stabilizator (pektyny), regulatory kwasowości (cytryniany sodu, kwas cytrynowy), sól morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus)), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem gotowana 60

g

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

Kompot z owoców mieszanych bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Gołąbki bez zawijania z indyka w sosie pomidorowym 180 g

Składniki: 35 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 35 g kapusta włoska, 30 g ryż biały, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 ml woda, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Brokuły 30 g

Kompot jabłkowy 150 ml

Składniki: 110 ml woda, 40 g jabłko

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Obiad

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

Ziemniaki 80 g

Bukiet jarzyn 60 g

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Mus ananasowy 50 g

Składniki: 50 g ananas

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej 120 g

Składniki: 40 g ciecierzycy konserwowa, 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z buraczków z cebulką 50

g

Składniki: 40 g burak, 10 g cebula, 5 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

Kompot z rabarbaru i truskawek

150 ml

Składniki: 100 ml woda, 36 g rabarbar, 20 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Intendent**pro**

Jadłospis 27.04.-08.05.2026 bezmleczny

📅 **04.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Chleb orkiszowy 20 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

Margaryna Flora Light(soja) 6 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Szynka delikatesowa z kurczaka 20 g

Papryka kolorowa 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 30 g marchew, 30 g burak, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Dip czosnkowy 20 g

Składniki: 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.), 1 g czosnek, 0 g pieprz

Posiłek

Krem z dyni i batatów 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 30 g dynia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 4 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **05.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 150 g

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

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

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

Pasta jajeczna z rzodkiewką 20 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g rzodkiewka, 5 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Herbata melisa z truskawką, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy z truskawką (ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus)

Śniadanie II

Koktajl bananowy na jogurcie 120 ml

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 morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus.), 40 g banan

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 135 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **06.05.2026** **Środa**

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 g napój **sojowy** (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z margaryną roślinną 37 g

Składniki: 30 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 7 g margaryna flora light

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 1 g oliwa, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mus z selera i banana 100 g

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

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 150 ml woda, 50 g kalafior, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 **07.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, 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(soja) 5 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Pasta z soczewicy z warzywami 30 g

Składniki: 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym 140 g

Składniki: 100 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)), 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g żółtko **jaja** kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Rosół wołowo- drobiowy z makaronem 200 g

Składniki: 180 ml woda, 35 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g wołowina pieczeń, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **08.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kasza kukurydziana 15 g

Napój sojowy 150 g

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

Chleb pszenno-żytni 30 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 8 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

Ser wegański 15 g

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

Pomidor 20 g

Śniadanie II

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu 135 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Pierogi z ciecierzycą i ziemniakami 100 g

Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, ciecierzycza, woda, cebula, olej, sól, pieprz.

Jogurt sojowy 30 g

Składniki: 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).

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 30 g marchew, 20 g jabłko, 1 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Kisiel brzoskwiniowy własnego

wyrobu 160 g

Składniki: 90 g brzoskwinia, 40 ml woda, 10 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 50 g

Składniki: 50 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 60 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

Obiad

Jajko gotowane 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Marchewka z groszkiem i masłem

60 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 4 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z

warzywami 190 g

Składniki: 50 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 ml woda, 20 g wołowina pieczeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 3 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

Ziemniaki 80 g

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g śliwki

Podwieczorek

Jabłko 80 g

Obiad

Potrawka cielęca 100 g

Składniki: 50 g włośczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g cielęcina, udziec, 10 ml woda, 7 g olej rzepakowy, 5 g koperek, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

Kasza kuskus (**pszenica**) 20 g

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Banan 100 g