

Intendent**pro**

Jadłospis 11-22.05.2026 bezmleczny

📅 **11.05.2026** **Poniedziałek**

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)

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy 20 g

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

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 groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 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

Banan 100 g

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

📅 **12.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza kuskus (pszenica) 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 pszenny graham 20 g

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

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 kukurydzy ze szczypiorkiem 30 g

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

Rzodkiewka 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g bataty, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 45 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

📅 **13.05.2026** **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

Bułki pszenne zwykłe 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, 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)

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

Koktajl z mango 120 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.)), 40 g mango

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 45 g kukurydza, 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), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 **14.05.2026** **Czwartek**

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 ze smalcem z fasoli 55 g

Składniki: 20 g fasola biała, nasiona suche, 20 g cebula, 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g jabłko, 5 g margaryna flora light (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))), 3 g olej rzepakowy

Papryka czerwona 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jabłkowa chmurka 60 g

Składniki: 50 g jabłko, 13 ml woda, 4 g żelatyna

Posiłek

Rosół z kurczaka 200 g

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g udo z kurczaka, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **15.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne 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 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 margaryna flora light (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))), 3 g szczypiorek, 3 g oliwa

Pomidor 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na napoju roślinnym 100 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.)), 10 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g banan

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 200 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

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy

gryczanej 120 g

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczzana, 10 g cebula, 2 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

Kuchnia w domu, w której przygotowano obiad

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad

Roladki cielęce ze szpinakiem 50 g

Składniki: 30 g cielęcina, udziec, 20 g szpinak, 5 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ziemniaki 80 g

Surówka szwedzka 50 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Kuchnia w domu, w której przygotowano obiad

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad

Pulpeciki rybne po grecku 130 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g **dorsz** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 6 g olej rzepakowy, 1 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kasza gryczzana 25 g

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Kuchnia w domu, w której przygotowano obiad

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad

Potrawka z kurczaka 80 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g marchew, 8 g pietruszka, korzeń, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 4 g **seler** korzeniowy, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna**, typ 450

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, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

Kuchnia w domu, w której przygotowano obiad

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad w restauracji

Obiad

Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami,

brzoskwinią i sosem

truskawkowym 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)), 30 g brzoskwinia, 30 g ciecierzycza konserwowa, 30 g jabłko, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 8 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli

Sos waniliowy 30 g

Składniki: 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).), 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g jabłko

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Kuchnia w domu, w której przygotowano obiad

Obiad w restauracji

Intendent**pro**

Jadłospis 11-22.05.2026 bezmleczny

📅 **18.05.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki jaglane 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 żytni razowy 20 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)

Ser wegański 15 g

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

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Woda z cytryną i miętą 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna, 2 g mięta

Biszkopty podłużne 15 g

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

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

📅 **19.05.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 20 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 graham 20 g

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

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 mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 140 ml

Składniki: 100 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 burak, 20 g banan

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 200 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), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **20.05.2026** **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 35 g

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

Paprykarz rybny 35 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 1 g pieprz

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Budyń jaglany na napoju roślinnym z sosem jagodowym 130 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)), 20 g kasza jaglana, 20 g jagody mrożone, 1 g cukier

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

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

📅 **21.05.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki żytnie 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 żytni razowy 20 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)

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jabłko 80 g

Posiłek

Zupa szparagowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g szparagi, 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

📅 **22.05.2026** **Piątek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

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)

Bułki pszenne zwykłe 20 g

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

Margaryna Flora Light(soja) 7 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)

Tofu 30 g

Ogórek 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Taca warzyw 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g groszek zielony, 4 g olej rzepakowy

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 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

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), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Mizeria z jogurtem naturalnym z

cebulką 80 g

Składniki: 60 g ogórek, 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obtuszczone 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).), 3 g cebula

Kasza gryczana 25 g

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Zapiekanka jajeczna z ziemniakami

i szpinakiem 180 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 60 g **jaja** kurze całe, 40 g szpinak, 10 g cebula, 5 g ser wegański (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12), 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 0 g czosnek, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kompot owocowy 100 ml

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

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

Obiad

Gulasz drobiowy 60 g

Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 ml woda, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g por, 0 g papryka słodka, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g pieprz, 0 g sól biała

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Surówka z kapusty kiszonej z

marchewką i cebulką 50 g

Składniki: 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe

Sos czosnkowy 30 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obtuszczone 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 czosnek, 1 g pieprz

Bukiet jarzyn 60 g

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

Kompot owocowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Muffinki marchewkowe 65 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g marchew, 7 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5%), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g skrobia ziemniaczana

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**), 25 g ryż biały, 5 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

Morele 100 g