

Intendent**pro**

Jadłospis 25.05.-05.06.2026 bezmleczny

📅 25.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kasza manna na napoju roślinnym

200 g

Składniki: 200 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 manna (**pszenica**)

Bułka pszenna z jajkiem i ogórkiem

świeżym 70 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 20 g ogórek, 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g margaryna flora light

Herbata owocowa, bez cukru 180

ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 130

g

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 banan, 10 g szpinak, mrożony

📅 26.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na napoju

roślinnym 150 g

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)), 20 g płatki **jęczmienne**

Chleb żytni razowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Pasta z bobu 20 g

Składniki: 20 g bób, 1 g czosnek, 1 g limonka, 1 g oliwa, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jogurt naturalny z pestkami dyni,

gruszka 150 g

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.)), 40 g gruszka, 5 g dynia, pestki, luskane, 2 g miód pszczeli

📅 27.05.2026 Środa

Śniadanie

Płatki żytnie na napoju roślinnym

150 g

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)), 20 g płatki **żytnie**

Chleb dyniowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Pasta rybna z warzywami 30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata z cytryną, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 2 g cytryna, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Pudding z kaszy manny z musem

jabłkowo- dyniowym 150 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)), 50 g jabłko, 30 g dynia, 18 g **jaja** kurze całe, 10 g kasza manna (**pszenica**), 2 g miód pszczeli

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

📅 28.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Kakao 200 ml

Składniki: 200 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

Kanapka z szynką z indyka i

papryką 75 g

Składniki: 30 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g szynka z indyka, 20 g papryka kolorowa, 8 g margaryna flora light

Śniadanie II

Pieczone bataty 80 g

Składniki: 78 g bataty, 6 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Sos czosnkowy 10 g

Składniki: 10 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 czosnek, 1 g pieprz

📅 29.05.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na napoju

roślinnym 200 g

Składniki: 200 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 płatki kukurydziane

Kreatywne śniadanie 70 g

Składniki: 20 g chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), 15 g szynka delikatesowa z kurczaka, 15 g ser wegański (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morska, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12), 10 g rzodkiewka, 10 g ogórek, 5 g margaryna flora light

Herbata miętowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Gofry na jogurcie naturalnym 35 g

Składniki: 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)), 10 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 **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy, 0.05 g soda oczyszczona, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Mus jagodowy własnego wyrobu 20

g

Składniki: 20 g jagody mrożone, 1 g cukier

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

Posiłek

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 150 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), 15 g fasola szparagowa, 10 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym 60 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 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.)), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g czosnek, 2 g koperek, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Puree ziemniaczane 100 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 2 g margaryna flora light, 2 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)), 0 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 50 g

Składniki: 50 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 5 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 0 g cukier

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Posiłek

Krem z białych warzyw z grzankami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g kalafior, 25 g marchew, 25 g ziemniaki, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 5 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

Obiad

Kasza gryczana biała 20 g

Kotlet jajeczny pieczony w sosie chrzanowym 100 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 30 ml woda, 15 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy, 1 g chrzan, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Surówka z buraczków z jabłkiem 60 g

Składniki: 50 g burak, 10 g jabłko, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Kompot porzeczkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mus z selera i banana 80 g

Składniki: 40 g **seler** korzeniowy, 40 g banan

Posiłek

Krupnik z kaszą jęczmienną 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 2 g koperek, 0 g cielęcina, udziec, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Potrawka cielęca 40 g

Składniki: 40 g cielęcina, udziec, 10 g marchew, 5 g koperek, 3 g **seler** korzeniowy, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Ziemniaki 100 g

Bukiet jarzyn 60 g

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

Kompot malinowy 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g maliny, mrożone

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 koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Jagodowe leniwe z jogurtem 150 g

Składniki: 40 g czarne jagody, mrożone, 35 g **tofu**, 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.)), 28 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g skrobia ziemniaczana, 7 g **jaja** kurze całe

Kompot truskawkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Posiłek

Krem z dyni i batatów 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 45 g dynia, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 3 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Filet z indyka panierowany 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

Kasza jaglana 25 g

Surówka szwedzka 40 g

Składniki: 30 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot jabłkowy, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Intendentpro

Jadłospis 25.05.-05.06.2026 bezmleczny

📅 01.06.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 200 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obfuszczone 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

Kanapka z hummusem i natką

pietruszki 55 g

Składniki: 30 g chleb **pszenna-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ciecierzka konserwowa, 5 g margaryna flora light, 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g natka pietruszki, 0 g czosnek

Pomidor 20 g

Herbata owocowa, bez cukru 150 ml

ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 125 g

Składniki: 100 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obfuszczone 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).), 25 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa buraczkowa na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g burak, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 2 g sok ze świeżej cytryny, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 02.06.2026 Wtorek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obfuszczone 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 kukurydzy i papryką czerwoną 75 g

g

Składniki: 30 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 20 g papryka czerwona, 20 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g margaryna flora light

Herbata z lipy, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z lipy

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

Dip czosnkowy 30 g

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

Żurek z ziemniakami 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 50 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

📅 03.06.2026 Środa

Śniadanie

Płatki owsiane na napoju roślinnym

200 g

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obfuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g płatki **owsiane**

Chleb dyniowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Paszтет drobiowy z warzywami 30 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, 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

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na

jogurcie 150 ml

Składniki: 100 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obfuszczone 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 banan, 20 g burak

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g brokuły, mrożone, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Dzień wolny

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

📅 05.06.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki ryżowe na napoju roślinnym

200 g

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obfuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 20 g płatki ryżowe

Chleb orkiszowy 20 g

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

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 ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 4 g szczypiorek

Herbata rooibos, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Jogurt sojowy z miodem i wiśniami

140 g

Składniki: 200 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obfuszczone 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 wiśnie bez pestek, mrożone, 2 g miód pszczeli

Posiłek

Krem z groszku na wywarze

warzywnym 200 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g groszek zielony, mrożony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 3 g cytryna, 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Pulpeciki rybne po grecku 130 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **mintaj** świeży (**ryba**), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

Kompot gruszkowy 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g gruszka

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Obiad

Ryż z jabłkami, jogurtem sojowym i cynamonem 150 g

Składniki: 50 g jabłko, 30 g ryż biały, 20 g ciecierzycza konserwowa, 20 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 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)), 18 ml woda, 4 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g cynamon

Kompot śliwkowy 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 25 g śliwki

Podwieczorek

Maliny 100 g

Obiad

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

Sos porowy 30 ml

Składniki: 20 g por, 10 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z marchewki i brzoskwini

40 g

Składniki: 30 g marchew, 10 g brzoskwinia

Kompot wielowocowy bez cukru

150 ml

Składniki: 120 ml woda, 28 g jabłko, 6 g śliwki bez pestek, mrożone, 4 g truskawki, mrożone, 4 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Ziemniaki 80 g

Gulasz wołowy z warzywami 100 g

Składniki: 40 g wołowina pieczeń, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 ml woda, 20 g papryka czerwona, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Melon 100 g