

Intendent**pro**

Jadłospis 08.06.-19.06.2026 bezmleczny

📅 **08.06.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane 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)

Jajecznica ze szczypiorkiem 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 g szczypiorek, 3 g olej rzepakowy

Mini marchewki 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 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), 30 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej

200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g ziemniaki, 25 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

📅 **09.06.2026** **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)

Kanapka z hummusem i natką

pietruszki 55 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzyca konserwowa, 7 g margaryna flora light, 3 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Ogórek kiszony 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Panna cotta z musem malinowym

105 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), 25 g maliny, mrożone, 3 g żelatyna, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g miód pszczeli

Posiłek

Zupa kalafiorowa 200 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g kalafior, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza jagłana, 8 g por, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

📅 **10.06.2026** **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 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)

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 rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 150 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g bataty, 50 g **seler** korzeniowy, 2 g przyprawa ziołowa, 2 g olej rzepakowy

Dip czosnkowy 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), 1 g czosnek, 1 g pieprz

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi

kluskami 250 g

Składniki: 150 ml woda, 30 g marchew, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g wołowina pieczeń, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

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

📅 **11.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki żytnie 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 dyniowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Pieczeń rzymska drobiowa 30 g

Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g cebula, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Rzodkiewka 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Koktajl bezmleczny z truskawkami

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)), 30 g truskawki, mrożone

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g ziemniaki, 50 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **12.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki kukurydziane 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)

Kanapka z tofu 45 g

Składniki: 20 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g **tofu**, 5 g margaryna flora light, 4 g oliwa

Pomidor 20 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowy 100% 100 ml

Posiłek

Zupa pomidorowa z ryżem 200 ml

Składniki: 100 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

Składniki: 30 g ciecierzycy konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Surówka z marchewki i jabłka

Składniki: 40 g marchew, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Sos porowy

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 0 g por

Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 100 ml woda, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Maliny

Obiad

Kotlet jajeczny

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 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

Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Ziemniaki gotowane

Składniki: 80 g ziemniaki

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony

Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

Kompot wiśniowy

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

Podwieczorek

Kisiel jabłkowy własnego wyrobu

100 g

Składniki: 80 g jabłko, 50 ml woda, 10 g skrobia ziemniaczana, 5 g sok ze świeżej cytryny, 1 g cukier

Obiad

Kotlet drobiowo - wołowy

Składniki: 20 g wołowina pieczeń, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Ziemniaki z koperkiem

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

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

Podwieczorek

Truskawki

Obiad

Gulasz cielęcy z kaszą perłową

Składniki: 35 g cielęcina, udziec, 20 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g mąka kukurydziana, 3 g natka pietruszki

Surówka szwedzka

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot malinowy

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Kisiel jagodowy do picia

Składniki: 135 ml woda, 75 g jagody mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Makaron z soczewicą, malinami i jabłkami

Składniki: 30 g maliny, mrożone, 30 g jabłko, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kompot śliwkowy

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Arbuz

Intendentpro **Jadłospis 08.06.-19.06.2026 bezmleczny**

📅 **15.06.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, 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 8 g

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 20 g

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus.), 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Posiłek

Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 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), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **16.06.2026** **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 morską, 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 6 g

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

Pomidor 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Woda z cytryną i miętą 100 ml

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

Biszkopty podłużne 20 g

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

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 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 jaglana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g masło ekstra (z **mleka**)

📅 **17.06.2026** **Środa**

Śniadanie

Kakao na mleku 200 ml

Składniki: 200 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)), 2 g kakao deco morreno

Bułka pszenna z masłem 35 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 6 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 pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Mini marchewki 20 g

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na jogurcie naturalnym 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus.), 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g banan

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g ogórek kiszony, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 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)), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 **18.06.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy 200 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 20 g

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

Margaryna flora light 7 g

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

Arbuz 100 g

Posiłek

Barszcz zabielały z ziemniakami 250 ml

Składniki: 120 ml woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, 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.), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

📅 **19.06.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki ryżowe 15 g

Napój sojowy 200 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)

Chałka pszenna z tłuszczem roślinnym 25 g

Składniki: 20 g chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), 5 g margaryna flora light

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 10 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl brzoskwinowy 130 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.), 50 g brzoskwinia

Posiłek

Krem z groszku 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g groszek zielony, mrożony, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g kasza jaglana, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi

kurczaka 60 g

Składniki: 40 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, 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).), 3 g cebula

Ziemniaki 80 g

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy

130 g

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

Sos czosnkowy 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 czosnek, 1 g pieprz

Marchewka z groszkiem na parze

60 g

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

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, 10 g truskawki, mrożone, 10 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

Obiad

Gulasz wieprzowy z szynki w sosie

własnym 80 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Brokuł na parze 60 g

Składniki: 60 g brokuły, mrożone

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Morele 80 g

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**), 30 g ryż biały, 8 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Surówka z kapusty kiszonej z

marchewką i cebulką 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Jajko sadzone 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki 80 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 selera, marchwi, jabłka z

jogurtem 60 g

Składniki: 30 g **seler** korzeniowy, 10 g jabłko, 10 g marchew, 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 rodzyнки, suszone

Kompot wiśniowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Melon 100 g