

 22.06.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane

15 g

Napój sojowy

200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól 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(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, 6 g szczypiorek, 3 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka

20 g

Herbata owocowa, bez cukru

150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy

120 g

Składniki: 90 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 banan, 10 g szpinak, mrożony

Posiłek

Barszcz z ziemniakami

250 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

 23.06.2026

Wtorek

Śniadanie

Makaron pełnoziarnisty (**pszenica**)

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 pszenno-żytni

20 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **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)

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem

30 g

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

Mini marchewki gotowane

20 g

Składniki: 20 g mini marchewki

Herbata miętowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Biszkopty podłużne

10 g

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

Sok jabłkowy 100%

100 ml

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym

250 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 1 g czosnek

 24.06.2026

Środa

Śniadanie

Kakao Deco Morreno

2 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)

Kanapka ze smalcem z fasoli

55 g

Składniki: 20 g chleb dyniowy (naturalny zakwas **żytni**, pestki dyni, mąka **żytnia**, skód **żytni**, sól), 15 g fasola biała, nasiona suche, 6 g margaryna flora light(**soja**) (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)), 5 g cebula, 5 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Pomidor

20 g

Śniadanie II

Mus ananasowy

100 g

Składniki: 100 g ananas

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

250 g

Składniki: 140 ml woda, 60 g ziemniaki, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

 25.06.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe (**pszenica**)

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)

Bułka pszenna z masłem

25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g margaryna flora light(**soja**) (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 rybna z warzywami

30 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g pieprz

Ogórek

20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Ciasto drożdżowe z rabarbarem

50 g

Składniki: 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe, 10 g rabarbar, 8 ml **mleko** krowie uht, 3,2% tłuszczu, 1 g drożdże piekarskie, prasowane, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym

250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g bataty, 10 g kasza jaglana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 26.06.2026

Piątek

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)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym

25 g

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

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

25 g

Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g zioła prowansalskie

Papryka czerwona

20 g

Herbata żurawinowa

100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy

100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

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), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym 200 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliweki

Podwieczorek

Maliny 80 g

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 3 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana, 1 g pieprz

Kalafior 50 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Brzoskwinia 100 g

Obiad

Ryż z jabłkami , soczewicą, malinami i sosem waniliowym 210 g

Składniki: 50 g jabłko, 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 ryż biały, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g maliny, mrożone, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0 g cynamon

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Obiad

Kotlet wieprzowy mielony 40 g

Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Sos warzywny 30 ml

Składniki: 20 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).), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Ziemniaki, młode 80 g

Surówka z ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 60 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 2 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

Podwieczorek

Melon 100 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej 120 g

Składniki: 40 g ciecierzycą konserwowa, 30 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

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 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

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

Marchewka z groszkiem na parze

50 g

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%)

Podwieczorek

Arbuz 100 g

 29.06.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki żytnie 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)

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 z groszku 20 g

Składniki: 20 g groszek zielony, mrożony, 1.13 g czosnek, 1 g oliwa, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata truskawkowa (owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki)

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 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).), 20 g brzoskwinia

Posiłek

Krem z marchewki z kaszą kuskus i pestkami dyni na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 63 g marchew, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza kuskus (**pszenica**), 3 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 30.06.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku 200 g

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)), 15 g płatki **orkiszowe (pszenica)**

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 (karoten))

Tofu 30 g

Ogórek 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Herbatniki pełnoziarniste 10 g

Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Sok marchwiowy 100%

100 ml

Posiłek

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 120 ml woda, 30 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń

 01.07.2026

Środa

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 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

Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem 40 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **pszenna**, woda, zakwas **żytni**, drożdże, sól, ziarna **soi**, ziarna słonecznika

Margaryna flora light 5 g

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Pomidor 20 g

Śniadanie II

Melon 150 g

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g ziemniaki, 40 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

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

 02.07.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne 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 pełnoziarnisty z żyta 20 g

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 (karoten))

Szwedzki stół 50 g

Składniki: 15 g ser wegański (woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12), 12 g papryka czerwona, 10 g szynka delikatkowa z kurczaka, 10 g ciecierzycy konserwowa, 10 g ogórek kiszony

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Mus z selera i banana 100 g

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

Posiłek

Zupa pomidorowa z kaszą 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 03.07.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki owsiane 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)

Chałki pszenne 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Banan 10 g

Kiwi 10 g

Miód pszczeli 10 g

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl z mango 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 25 g mango

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g fasolka szparagowa, 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), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

Obiad

Zapiekanka makaronowa z jajkiem i warzywami i sosem pomidorowym 200 g

Składniki: 50 g buket z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 30 g **jaja** kurze całe, 25 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 25 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kompot wieloowocowy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko, 10 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g truskawki, mrożone, 5 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Kotlet drobiowo - wołowy 40 g
Składniki: 20 g wołowina pieczeń, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 50 g
Składniki: 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Nektarynka 100 g

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym 150 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 9 g olej rzepakowy, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g pieprz

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 60 g

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

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Arbuz 120 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, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 50 g

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

Sos warzywny 30 ml

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

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

Podwieczorek

Truskawki 100 g

Obiad

Kasza jaglana 20 g

Potrawka z kurczaka 130 g

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 ml woda, 5 g por, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz

Kompot porzeczkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Maliny 100 g