

Intendent**pro** **Jadłospis 17.08.-28.08.2026 bezmleczny**

📅 **17.08.2026** **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)

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Margaryna flora light 7 g

Ser wegański 15 g
Składniki: woda, olej kokosowy (23%), skrobia modyfikowana, skrobia, sól morską, aromaty, ekstrakt z oliwek, barwnik: beta-karoten, witamina b12

Rzodkiewka 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%
100 ml

Herbatniki pełnoziarniste 15 g
Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g brokuły, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **18.08.2026** **Wtorek**

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)

Chleb żytni razowy 20 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Margaryna flora light 5 g

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach
25 g
Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Papryka czerwona 20 g
Herbata rooibos, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Koktajl z mango 110 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).), 30 g mango

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

📅 **19.08.2026** **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

Bułka pszenna z margaryną roślinną 38 g
Składniki: 30 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 8 g margaryna flora light

Dżem truskawkowy, niskosłodzony
15 g
Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Śniadanie II

Koktajl brzoskwiniowy 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 30 g brzoskwinia

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

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

📅 **20.08.2026** **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)

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, 3 g szczypiorek, 1 g oliwa

Pomidor 20 g
Herbata z melisy bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Mus ananasowy 100 g
Składniki: 100 g ananas

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250 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

📅 **21.08.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kasza kuskus (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)

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g
Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciemnyca konserwowa, 5 g margaryna flora light, 2 g natka pietruszki, 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

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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 15 g maliny, mrożone, 3 g żelatyna, 3 g miód pszczeli, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml
Składniki: 170 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Makaron ze szpinakiem i tofu 190 g
Składniki: 50 g szpinak, mrożony, 40 g **tofu**, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 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 olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kompot owocowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Melon 100 g

Obiad

Kotlet drobiowy - wołowy 60 g
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 cebula, 1 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek

Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką 80 g
Składniki: 50 g ogórek, 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 cebula

Sos warzywny 30 ml
Składniki: 15 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 morska, 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

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

Podwieczorek

Morele 100 g

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 50 g
Składniki: 50 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jaglana 30 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 morska, 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

Surówka szwedzka 60 g
Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g papryka czerwona, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kompot malinowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej 120 g
Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 2 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 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

Surówka z marchewki i jabłka 50 g
Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

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

Sos paprykowy 30 g
Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Ziemniaki gotowane 80 g
Składniki: 80 g ziemniaki

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony 50 g
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

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

Podwieczorek

Biszkopciki buraczane 50 g
Składniki: 15 g mąka **pszenna**, typ 450, 13 g **jaja** kurze całe, 10 g burak, 6 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Intendent**pro** Jadłospis 17.08.-28.08.2026 bezmleczny

📅 **24.08.2026** **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 5 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 letni na jogurcie z bananem, brzoskwinią, morelą i marchewką 100 g

Składniki: 35 g banan, 25 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).), 15 g brzoskwinia, 15 g marchew, 10 g morele

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), 40 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**)

📅 **25.08.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna (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 pszenny graham 20 g

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

Margaryna flora light 5 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, 2 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 120 ml

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 burak

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), 10 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

📅 **26.08.2026** **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

Bułka pszenna z margaryną roślinną 37 g

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

Arbuz 100 g

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

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

📅 **27.08.2026** **Czwartek**

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)

Chleb dyniowy 20 g

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

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

Taca warzyw 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g groszek zielony

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 250 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

📅 **28.08.2026** **Piątek**

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 5 g

Pasta z białej fasoli 30 g

Składniki: 20 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 4 g cytryna, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek 20 g

Herbata owocowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Barszcz zabelany 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

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

Kasza gryczana biała 30 g

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 1 g oliwa

Kompot agrestowo - żurawinowy 100 g

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

Podwieczorek

Maliny 80 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 130 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycy konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Marchewka z groszkiem na parze 50 g

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

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Brzoskwinia 80 g

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, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

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, 5 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Spaghetti bolognese 190 g

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwykłej), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

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), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 30 g ryż biały, 6 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