

Intendent**pro** **Jadłospis 03.08.-14.08.2026 bezmleczny**

📅 **03.08.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy no sugars 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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

Miód pszczeli 10 g

Kiwi 10 g

Gruszka 10 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Koktajl wiśniowo- bananowy na napoju roślinnym 140 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, 20 g napój**sojowy** no sugars (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2))

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony (kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **04.08.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy no sugars 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, 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 5 g

Pieczeń rzymska drobiowa 30 g

Składniki: 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe

Pomidor ze szczypiorkiem 20 g

Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek

Herbata z lipy, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na jogurcie 140 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).), 30 g burak, 30 g banan

Posiłek

Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅 **05.08.2026** **Środa**

Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym 150 ml

Składniki: 150 g napój **sojowy** no sugars (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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 35 g

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

Tofu 30 g

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Babeczki szpinakowe 65 g

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

Posiłek

Żurek z ziemniakami 200 ml

Składniki: 115 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 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

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

📅 **06.08.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Płatki żytnie 20 g

Napój sojowy no sugars 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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

Jajecznica 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Koktajl bezmleczny z truskawkami 130 g

Składniki: 80 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)), 50 g truskawki, mrożone

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami 200 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina pieczeń

📅 **07.08.2026** **Piątek**

Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy no sugars 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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

Paprykarz rybny 30 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, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy

Papryka czerwona 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

Taca warzyw 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g kukurydza, mrożona, 30 g brokuły

Posiłek

Zupa fasolowa z kaszą jęczmienną 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie pomidorowym 150 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 8 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g oregano suszone

Surówka z ogórka kiszonego 60 g

Składniki: 45 g ogórek kiszony, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Burgery z kaszy jaglanej i czerwonej fasoli 100 g

Składniki: 30 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 25 g kasza jaglana, 5 g cebula, 2 g czosnek, 2 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 0 g sól biała, 0 g pieprz

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

Składniki: 40 g marchew, 20 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Arbuz 100 g

Obiad

Kotlet pieczony z dorsza 40 g

Składniki: 35 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

Surówka z czerwonej kapusty z jogurtem 50 g

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g cebula, 5 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).)

Ryż biały 20 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

Kompot wiśniowy 100 ml

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

Podwieczorek

Maliny 80 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 bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula

Ziemniaki 80 g

Surówka z buraka, jabłka i cebuli 60 g

Składniki: 45 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula

Kompot owocowy bez cukru 100 ml

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

Podwieczorek

Morele 80 g

Obiad

Pierogi z ciecierzycą i ziemniakami 110 g

Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, ciecierzycza, woda, cebula, olej, sól, pieprz.

Marchewka z groszkiem na parze 40 g

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

Kompot jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Brzoskwinia 80 g

📅

10.08.2026

Poniedziałek

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 morską, 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

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

Śniadanie II

Koktajl z jagodami 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 50 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g kukurydza, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza kuskus (**pszenica**), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅

11.08.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 18 g

Napój sojowy no sugars 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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 5 g

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Pomidor 20 g

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowy 100%

100 ml

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 200 g

Składniki: 165 ml woda, 40 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

📅

12.08.2026

Środa

Śniadanie

Płatki kukurydziane 20 g

Napój sojowy no sugars 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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

Pasta z bobu 30 g

Składniki: 30 g bób, 3 g oliwa, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Ogórek kiszony 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Placki z jabłkiem i polewą jogurtowo- cynamonową 70 g

Składniki: 45 g jabłko, 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).), 7 g napój **sojowy** no sugars (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 3 g olej rzepakowy tłoczony na zimno, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 1 g cukier, 1 g cynamon

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 140 ml woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅

13.08.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy no sugars 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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 5 g

Papryka czerwona 20 g

Ser wegański 20 g

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

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Frytki warzywne pieczone 100 g

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 3 g zioła prowansalskie, 3 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 morską, 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

Barszcz ukraiński z ziemniakami 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g burak, 1 g natka pietruszki, 1 g cytryna, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

📅

14.08.2026

Piątek

Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Napój sojowy no sugars 150 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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**, sól **żytni**, sól

Margaryna flora light 5 g

Paszтет z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 20 g ciecierzycą, nasiona suche, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

Mini marchewki 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Koktajl szpinakowo - bananowy 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 20 g szpinak, mrożony, 20 g banan

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 200 ml

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

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka 40 g

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 2 g bulki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 1 g olej rzepakowy

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka 60 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 10 g jabłko, 4 g olej rzepakowy

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

Ziemniaki 80 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Makaron ze szpinakiem i tofu 180 g

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

Kompot owocowy bez cukru 100 ml

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

Podwieczorek

Melon 80 g

Obiad

Kotlet jajeczny 50 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bulki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g olej rzepakowy tłoczony na zimno

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

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot owocowy bez cukru 100 ml

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

Podwieczorek

Arbuz 80 g

Obiad

Kasza z mięsem i warzywami 160 g

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Sos pomidorowy 30 g

Składniki: 30 g pulpa pomidorowa, 5 g cebula, 1 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 1 g pieprz

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Mango 80 g

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 40 g

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ryż biały 20 g

Sos chrzanowy 30 g

Składniki: 30 g napój **sojowy** no sugars (woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

60 g

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Morele 80 g