

Intendent

pro

Jadłospis Bezmleczny 14-25.09.2026

 14.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Makaron **pszenny bezjajeczny** 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

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 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

Pasta z awokado 30 g

Składniki: 30 g awokado, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru 150 ml

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

Śniadanie II

Mus malinowy własnego wyrobu 100 g

Składniki: 100 g maliny, mrożone

Posiłek

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 125 ml woda, 60 g ziemniaki, 40 g burak, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g cebula, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g por, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 15.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki **owsiane** 15 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 hummusem i natką pietruszki 55 g

Składniki: 30 g ciecierzyca konserwowa, 20 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 6 g oliwa, 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)), 0 g natka pietruszki, 0 g czosnek

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

Śniadanie II

Kisiel truskawkowy do picia 200 g

Składniki: 165 ml woda, 45 g truskawki, 5 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 60 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 16.09.2026

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 morska, 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

Pasta mięsno - warzywna 30 g

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mus marchwiowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250 g

Składniki: 150 ml woda, 40 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), 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

 17.09.2026

Czwartek

Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 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)

Bułka pszenna z margaryną roślinną 25 g

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

Paszтет z ciecierzycy pieczony 30 g

Składniki: 20 g ciecierzyca, nasiona suche, 10 g **gaja** kurze całe, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g natka pietruszki

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Koktajl z mango 120 g

Składniki: 80 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)), 40 g mango

Posiłek

Krem z białych warzyw na wywarze warzywnym z nasionami słonecznika 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g **seler** korzeniowy, 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 5 g słonecznik, nasiona, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek

 18.09.2026

Piątek

Śniadanie

Płatki **jęczmienne** 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 zwykły** 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Miód pszczeli 10 g

Kiwi 10 g

Gruszka 10 g

Herbata owoce lasu, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owoce lasu (kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głógu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody)

Śniadanie II

Budyń jaglany na napoju roślinnym z sosem jagodowym 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)), 30 g jagody mrożone, 19 g kasza jagłana

Posiłek

Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g brokuły, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g ryż biały, 2 g koperek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Obiad

Kasza gryczana 30 g

Kotlet pieczony z dorsza 40 g

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

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, 4 g olej rzepakowy

Sos paprykowy 30 g

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Kompot agrestowo - żurawinowy

100 g

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

Podwieczorek

Jabłko 100 g

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, 6 g olej rzepakowy

Kompot z czarnej porzeczki 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 30 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Mus z selera i banana 100 g

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

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy

gryczanej 120 g

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

Surówka z kapusty czerwonej z

marchewką 60 g

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 5 g por, 4 g olej rzepakowy

Sos czosnkowy 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 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 owocowy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Banan 150 g

Obiad

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 2 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g przyprawa ziołowa

Ziemniaki 80 g

Surówka z marchewki i jabłka 50 g

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

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 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

Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Brzoskwinia 100 g

Obiad

Leczo z soczewicą i warzywami 120

g

Składniki: 34 g cukinia, 25 g marchew, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 13 g pietruszka, korzeń, 12 g papryka czerwona, 11 g cebula, 7 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie

Ziemniaki 80 g

Kompot jabłkowo- agrestowy 150

ml

Składniki: 100 ml woda, 20 g jabłko, 20 g agrest

Podwieczorek

Arbuz 100 g

 21.09.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, 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 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 1 g olej rzepakowy

Papryka czerwona 20 g

Herbata żurawinowa 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata żurawinowa

Śniadanie II

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym 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)), 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g żółtko**jaja** kurzego, 10 g skrobia ziemniaczana

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym 250 ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g groszek zielony, mrożony, 25 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

 22.09.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane 15 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 20 g

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

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 groszku 30 g

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 4 g oliwa, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Pomidor 20 g

Herbata z melisy bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata z melisy

Śniadanie II

Koktajl buraczkowy z bananem na napoju sojowym 150 ml

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 banan, 20 g burak

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z makaronem 250 ml

Składniki: 200 ml woda, 25 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 0 g wołowina szponder, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

 23.09.2026

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 morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 2 g kakao deco morreno

Kanapka z pastą drobiowo-warzywną 70 g

Składniki: 30 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g udo z kurczaka, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 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))), 2 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mus brzoskwiniowo - dyniowy 100 g

Składniki: 50 g brzoskwinia, 50 g dynia

Posiłek

Zupa paprykowa 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g papryka czerwona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jaglana, 10 g pomidor, 8 g por, 5 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 1 g papryka słodka

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

 24.09.2026

Czwartek

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)

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)

Paprykarz rybny 35 g

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Koktajl truskawkowy 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 truskawki, mrożone

Posiłek

Żurek z ziemniakami 250 ml

Składniki: 115 ml woda, 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 60 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

 25.09.2026

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 morska, 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(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

Ogórek kiszony 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 180 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mango 100 g

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 4 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami 40 g
Składniki: 35 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 11 g cebula, 1 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Sos jarzynowy po grecku 70 g
Składniki: 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kasza gryczana 25 g

Kompot porzeczkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 35 g porzeczki czarne, mrożone

Podwieczorek

Arbuz 80 g

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami 125 g
Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 30 ml woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

Ziemniaki 80 g

Kompot owocowy bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

Melon 100 g

Obiad

Pierogi z ciecierzycą i ziemniakami 130 g
Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, ciecierzycza, woda, cebula, olej, sól, pieprz.

Surówka z marchewki i jabłka 60 g
Składniki: 50 g marchew, 10 g jabłko, 2 g olej rzepakowy

Kompot śliwkowy 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 40 g śliwki

Podwieczorek

Banan 100 g

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 40 g
Składniki: 35 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 5 g**jaja** kurze całe, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g olej rzepakowy, 3 g cebula

Kasza kuskus (pszenica) 20 g

Surówka szwedzka 60 g
Składniki: 40 g ogórek kiszony, 15 g papryka czerwona, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Sos koperkowy 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 morską, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 5 g koperek, 0 g pieprz, 0 g majeranek, 0 g mąka **pszenna**, typ 450

Kompot jabłkowy, bez cukru 100 ml
Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy 120 g
Składniki: 80 g ziemniaki, 30 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

Sos warzywny 30 ml
Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 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)), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Surówka z buraczków z jabłkiem 50 g
Składniki: 40 g burak, 10 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula

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

Podwieczorek

Jabłko 100 g