

Intendent**pro** Jadłospis Do 1 r.ż. 28.09.-09.10.2026

 **28.09.2026** **Poniedziałek**

Śniadanie

Kaszka bezmleczno - ryżowa 25 g

Składniki: mąka ryżowa 87% cukier owoce 3,9% (suszony banan 3,9%) maltodekstryna witaminy i składniki mineralne (c ,e, niacyna (b3), tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, kwas pantotenowy (b5), kwas foliowy (b9), wapń, żelazo, cynk) naturalny aromat bananowy maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Kanapka z hummusem i natką pietruszki 55 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek

Ogórek kiszony 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Czarne jagody, mrożone 20 g

 **29.09.2026** **Wtorek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Kanapka z pieczywa graham z masłem 30 g

Składniki: 25 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pieczeń z indyka w czosnku i ziołach

25 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 4 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

Kaszka mleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% (**owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda 160 ml

Mus marchwiowo - dyniowy 20 g

Składniki: 10 g marchew, 10 g dynia

 **30.09.2026** **Środa**

Śniadanie

Kaszka mleczno - ryżowa 25 g

Składniki: **mleko** modyfikowane 43% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy), lecytyna **sojowa**), mąka ryżowa 42%, cukier, maltodekstryna, owoce leśne 0,6% (jeżyna w proszku 0,4%, malina w proszku 0,1%, truskawka w proszku 0,1%), witaminy i składniki mineralne (c ,e, tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, wapń, żelazo, jod), naturalne aromaty owocowe

Woda 160 ml

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

30 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, suche drożdże, sól, nasiona słonecznika

Masło ekstra (z mleka) 5 g

Twarożek ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 2 g szczypiorek

Ogórek 20 g

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mango 20 g

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

 **01.10.2026** **Czwartek**

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta rybna z warzywami 25 g

Składniki: 20 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 2 g cebula, 1 g pieprz, 1 g olej rzepakowy

Pomidor 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

Kleik ryżowy 20 g

Składniki: mąka ryżowa 99,99%, witamina b1

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus jabłkowy 10 g

Składniki: 10 g jabłko

 **02.10.2026** **Piątek**

Śniadanie

Kaszka bezmleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboże pełnoziarniste (**owies**) 51 %, mąka ryżowa 48,95 %, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy), tiamina

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykle (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Pasta z awokado 30 g

Składniki: 30 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus ananasowy 10 g

Składniki: 10 g ananas

Posiłek

Zupa brokułowa w wywarze warzywnym 150 ml

Składniki: 105 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

Obiad

Kotlet jajeczny 60 g

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 4 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 60 g

Kompot truskawkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Posiłek

Krem z cukinii i batatów na wywarze warzywnym 150 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g cukinia, 30 g bataty, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 20 g ziemniaki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Jabłka prażone z cynamonem 60 g

Składniki: 60 g jabłko, 1 g cynamon

Makaron z białym serem 90 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 25 g makaron **psenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej)

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Posiłek

Zupa jarzynowa 150 ml

Składniki: 100 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 jagłana, 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Obiad

Gulasz wieprzowy 70 g

Składniki: 40 g wieprzowina szynka surowa, 20 ml woda, 15 g przecier pomidorowy, 12 g marchew, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 60 g

Składniki: 60 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki 50 g

Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 10 g marchew, 2 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kompot gruszkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g gruszka

Podwieczorek

Banan 100 g

Posiłek

Zupa krem z fasolki szparagowej 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g fasolka szparagowa, mrożona, 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

Obiad

Kotlet pożarski 40 g

Składniki: 40 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 6 g **jaja** kurze całe, 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kasza gryczana 30 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 ogórków kiszonych, pomidorów i papryki 60 g

Składniki: 35 g ogórek kiszony, 10 g pomidor, 10 g papryka czerwona, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy 100 g

Składniki: 100 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa ogórkowa z ziemniakami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g ogórek kiszony, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Ryba duszona w warzywach 120 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Kompot śliwkowo- jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g śliwki

Podwieczorek

Mus malinowy własnego wyrobu 100 g

Składniki: 100 g maliny, mrożone

 05.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Gruszka 10 g

Kiwi 10 g

Chałki pszenne 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 10 g

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

Herbata z melisy bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

 06.10.2026

Wtorek

Śniadanie

Kaszka bezmleczno - ryżowa 20 g

Składniki: mąka ryżowa 87% cukier owoce 3,9% (suszony banan 3,9%) maltodekstryna witaminy i składniki mineralne (c ,e, niacyna (b3), tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, kwas pantotenowy (b5), kwas foliowy (b9), wapń, żelazo, cynk) naturalny aromat bananowy maltodekstryna jest nośnikiem owoców w proszku oraz witamin

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Chleb pszenny graham 20 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 5 g

Pasztet wieprzowy z warzywami 30 g

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

Pomidor 20 g

Herbata miętowa, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata miętowa

 07.10.2026

Środa

Śniadanie

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Chleb pełnoziarnisty z żyta 20 g

Masło ekstra (z **mleka**) 6 g

Szwedzki stół 50 g

Składniki: 15 g kukurydza, mrożona, 12 g papryka czerwona, 10 g szynka delikatesowa z kurczaka, 10 g ciecierzycza konserwowa, 10 g ogórek kiszony

Herbata malinowa bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata malinowa

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

 08.10.2026

Czwartek

Śniadanie

Kaszka mleczno - ryżowa 25 g

Składniki: **mleko** modyfikowane 43% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (palmowy, rzepakowy, kokosowy, słonecznikowy), lecytyna **sojowa**), mąka ryżowa 42%, cukier, maltodekstryna, owoce leśne 0,6% (jeżyna w proszku 0,4%, malina w proszku 0,1%, truskawka w proszku 0,1%), witaminy i składniki mineralne (c ,e, tiamina (b1), b6, a, biotyna (b7), d, wapń, żelazo, jod), naturalne aromaty owocowe

Woda 160 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Ser twarogowy półtłusty (z **mleka**)

20 g

Brokuły 20 g

Herbata rooibos, bez cukru 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 ml herbata rooibos

 09.10.2026

Piątek

Śniadanie

Kleik ryżowy 25 g

Składniki: mąka ryżowa 99,99%, witamina b1

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Bułka pszenna z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Mini marchewki 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

Kaszka mleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboża pełnoziarniste 45,9% **(owies** 28,3%, **żyto** 13,2%, **pszenica** 4,4%), **mleko** modyfikowane 43,7% (odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku (z **mleka**), oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy, wysokooleinowy słonecznikowy, kokosowy), witaminy i składniki mineralne (c, e, a, biotyna, tiamina, b6, d, wapń, żelazo, jod), maltodekstryna, cukier

Woda 160 ml

Mus jabłkowy 10 g

Składniki: 10 g jabłko

Posiłek

Kapuśniak z kiszonej kapusty z

ziemniakami 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 35 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 25 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

Obiad

Spaghetti z mięsem drobiowym w

sosie warzywno- pomidorowym 180 g

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g makaron **pszenny** bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 30 g pulpa pomidorowa, 25 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot porzeczkowy 100 ml

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

Podwieczorek

Mango 100 g

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus brzoskwiniowy 20 g

Składniki: 20 g brzoskwinia

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze

warzywnym 150 g

Składniki: 120 ml woda, 35 g kalafior, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g ryż biały, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

Kociółek warzywny z soczewicą 130 ml

Składniki: 34 g cukinia, 30 g pulpa pomidorowa, 23 g papryka czerwona, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 11 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Kompot malinowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Śniadanie II

Kaszka bezmleczno - zbożowa 25 g

Składniki: zmielone zboże pełnoziarniste (**owies**) 51 %, mąka ryżowa 48,95 %, przeciwutleniacz (kwas askorbinowy), tiamina

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Mus z selera i banana 20 g

Składniki: 10 g **seler** korzeniowy, 10 g banan

Posiłek

Krem z marchewki z ziemniakami i

napojem migdałowym 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g marchew, 40 g ziemniaki, 25 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

Obiad

Kuleczki z białego sera i kaszy

gryczanej 100 g

Składniki: 35 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g kasza gryczana, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Bukiet z jarzyn wiosennych,

mrożony 60 g

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

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 jabłkowy 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Mus ananasowy 100 g

Składniki: 100 g ananas

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Banan 20 g

Posiłek

Barszcz z ziemniakami 200 ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 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

Obiad

Kulki rybno - ryżowe w sosie

warzywnym 130 g

Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 25 g ryż biały, 5 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Surówka z białej kapusty,

marchewki i pora 60 g

Składniki: 40 g kapusta biała, 10 g marchew, 10 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot owocowy 100 ml

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

Podwieczorek

Gruszka 80 g

Śniadanie II

Mleko modyfikowane Bebilon 2 32 g

Składniki: laktoza z **mleka**, odtłuszczone **mleko** w proszku, odmineralizowana serwatka w proszku z **mleka**, galaktooligosacharydy gos z **mleka** (8,6 %), wysokooleinowy olej słonecznikowy, olej kokosowy, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, koncentrat serwatki z **mleka**, fruktooligosacharydy fos (0,6 %), wapń, olej rybi, białka **mleka**, potas, magnez, chlorek choliny, olej z mortierella alpina, sól, emulgator (lecytyny z **soi**), witamina c, inozytol, l-tryptofan, żelazo, cynk, l-karnityna, witamina e, przeciwutleniacz (palmitynian askorbylu), kwas pantotenowy, niacyna, miedź, tiamina, witamina a, ryboflawina, witamina b6, kwas foliowy, jod, mangan, selen, witamina k, witamina d, biotyna, witamina b12.

Woda 210 ml

Brzoskwinia 10 g

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze

warzywnym z ryżem 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

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, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Ziemniaki z koperkiem 80 g

Składniki: 100 g ziemniaki, 1 g koperek

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