

 12.10.2026

Poniedziałek

Śniadanie

**Płatki owsiane** 15 g

**Napój sojowy** 190 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** 6 g

**Tofu ze szczypiorkiem** 30 g

Składniki: 20 g **tofu**, 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).), 2 g szczypiorek

**Rzodkiewka** 20 g

**Herbata owocowa** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata owocowa

Śniadanie II

**Budyń śmietankowy własnego wyrobu z musem truskawkowym** 100 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)), 10 g truskawki, mrożone, 8 g żółtko **jaja** kurzego, 7 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Posiłek

**Zupa krem z fasolki szparagowej** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 40 g fasolka szparagowa, mrożona, 40 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

 13.10.2026

Wtorek

Śniadanie

**Kasza kuskus (pszenica)** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 180 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), 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: 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 20 g ciecierzyca konserwowa, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 1 g czosnek

**Margaryna flora light** 5 g

**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

**Koktajl z jagodami** 120 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 morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 20 g czarne jagody, mrożone

Posiłek

**Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem** 200 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 lauowy, 1 g ziele angielskie

 14.10.2026

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

**Bułki pszenne zwykłe** 30 g

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

**Margaryna flora light** 5 g

**Pasta mięsno - warzywna** 30 g

Składniki: 25 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula

**Ogórek kiszony** 20 g

Śniadanie II

**Koktajl wiśniowo- bananowy na maślan**ce 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 morska, aromat, przeciwutleniacze (mieszanina tokoferoli, estry kwasów tłuszczowych i kwasu askorbinowego), witaminy (b12, d2), kultury jogurtowe (s. thermophilus, l. bulgaricus).), 20 g banan, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Posiłek

**Krem z kukurydzy na wywarze warzywnym** 200 ml

Składniki: 125 ml woda, 50 g kukurydza, mrożona, 40 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

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

 15.10.2026

Czwartek

Śniadanie

**Płatki ryżowe** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 200 g

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

**Jajko gotowane** 30 g

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

**Papryka czerwona** 20 g

**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, 40 g **seler** korzeniowy, 20 g pietruszka, korzeń, 2 g przyprawa ziołowa, 1 g olej rzepakowy

**Dip czosnkowy** 30 ml

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 morska, 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

**Rosół drobiowy z makaronem** 200 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g makaron **pszen**ny bezajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 1 g natka pietruszki, 0 g kaczka, filet, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść lauowy, 0 g ziele angielskie, 0 g mięso z piersi indyka, bez skóry

 16.10.2026

Piątek

Śniadanie

**Płatki żytnie** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 200 g

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

**Ser wegański** 15 g

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

**Pomidor** 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** 200 ml

Składniki: 160 ml woda, 30 g brokuły, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g kasza jagłana, 2 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść lauowy, 1 g ziele angielskie

Obiad

**Spaghetti bolognese** 190 g  
Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

**Kompot agrestowo - żurawinowy** 100 g  
Składniki: 100 ml woda, 20 g agrest, 10 g żurawina mrożona

Podwieczorek

**Kisiel malinowy własnego wyrobu** 120 g  
Składniki: 80 ml woda, 40 g maliny, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

Obiad

**Kotlet jajeczny** 60 g  
Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier)

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

**Ziemniaki gotowane** 70 g  
Składniki: 70 g ziemniaki  
**Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony** 40 g  
Składniki: kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

**Kompot wiśniowy** 100 ml  
Składniki: 100 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Podwieczorek

**Mus marchwiowo - dyniowy** 60 g  
Składniki: 30 g marchew, 30 g dynia  
**Herbatniki pełnoziarniste** 10 g  
Składniki: pełnoziarnista mąka **pszenna**, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia **pszenna**, syrop ryżowy, sól,

Obiad

**Pulpeciki rybne po grecku** 130 g  
Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g **łosoś** świeży (**ryba** ), 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g papryka słodka, 1 g pieprz

**Kasza gryczana** 25 g  
**Kompot jabłkowy** 100 ml  
Składniki: 100 ml woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

**Pomarańcza** 100 g

Obiad

**Pulpeciki z kaczki** 50 g  
Składniki: 20 g kaczka, filet, 20 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 2 g olej rzepakowy, 2 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Ziemniaki z koperkiem** 80 g  
Składniki: 80 g ziemniaki, 2 g koperek  
**Surówka z buraka, jabłka i cebuli** 60 g  
Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g oliwa

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

Podwieczorek

**Chrupki kukurydziane** 10 g  
Składniki: mąka kukurydziana, woda  
**Mus truskawkowy własnego wyrobu** 50 g  
Składniki: 50 g truskawki, mrożone

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

Obiad

**Kotlety z ziemniaków i ciecierzycy** 130 g  
Składniki: 80 g ziemniaki, 40 g ciecierzycza konserwowa, 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

**Sos paprykowy** 30 ml  
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, 25 g mieszanka owocowa, mrożona

Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

 19.10.2026

Poniedziałek

### Śniadanie

**Makaron pszenny bezjajeczny** 15 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

**Napój sojowy no sugars** 200 g

Składniki: woda, obluszczone ziarno **soi** (6%), 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 groszku** 30 g

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 3 g oliwa, 1.13 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Ogórek** 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 papryka czerwona

### Posiłek

**Barszcz z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 120 ml woda, 40 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 30 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

 20.10.2026

Wtorek

### Śniadanie

**Kasza manna (pszenica)** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 200 g

Składniki: woda, obluszczone 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

**Paszтет z królika** 30 g

Składniki: 20 g królik, tuszka, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 3 g **jaja** kurze całe, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g zioła prowansalskie

**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: 100 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obluszczone 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 banan, 10 g burak

### Posiłek

**Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym** 200 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), 10 g napój **migdałowy** (woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską), 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g pieprz, 1 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

 21.10.2026

Środa

### Śniadanie

**Kakao na napoju roślinnym** 200 ml

Składniki: 200 g napój **sojowy** (woda, obluszczone 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

**Paprykarz rybny** 35 g

Składniki: 25 g **łosoś** 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

**Racuszki z kaszy manny** 60 g

Składniki: 30 g jogurt **sojowy** (baza **sojowa** (96,1%) (woda, obluszczone 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).), 14 g kasza manna (**pszenica**), 6 g **jaja** kurze całe, 6 g jabłko, 0 g cynamon, 0 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), 0 g proszek do pieczenia(**pszenica**) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)

### Posiłek

**Zupa ogórkowa z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 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**.

 22.10.2026

Czwartek

### Śniadanie

**Płatki jęczmienne** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 200 g

Składniki: woda, obluszczone ziarno **soi** (6%), 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, 2 g oliwa

**Rzodkiewka** 20 g

**Herbata z melisy bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z melisy

### Śniadanie II

**Mus szpinakowo - ananasowy** 100 g

Składniki: 70 g ananas, 30 g szpinak, mrożony

### Posiłek

**Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami** 200 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 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

 23.10.2026

Piątek

### Śniadanie

**Płatki jaglane** 15 g

**Napój sojowy no sugars** 200 g

Składniki: woda, obluszczone ziarno **soi** (6%), fosforan triwapniowy\*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)

**Kanapka ze smalcem z fasoli** 45 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** (mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier), 10 g fasola biała, nasiona suche, 10 g jabłko, 5 g cebula, 5 g margaryna flora light, 2 g olej rzepakowy

**Papryka czerwona** 20 g

**Herbata z lipy, bez cukru** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 1 g herbata z lipy

### Śniadanie II

**Woda z cytryną i miętą** 100 ml

Składniki: 100 ml woda, 3 g cytryna, 2 g mięta

**Biszkopty podłużne** 15 g

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

### Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym** 200 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

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Kulki rybno - ryżowe w sosie warzywnym</b> 150 g                                                                                                                                                                  |
| Składniki: 45 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por), 40 g <b>łosoś</b> świeży ( <b>ryba</b> ), 24 g ryż biały, 6 g olej rzepakowy, 5 g <b>jaja</b> kurze całe, 1 g pieprz |
| <b>Brokuł na parze</b> 50 g                                                                                                                                                                                          |
| Składniki: 50 g brokuły, mrożone                                                                                                                                                                                     |
| <b>Kompot malinowy</b> 100 ml                                                                                                                                                                                        |
| Składniki: 100 ml woda, 25 g maliny, mrożone                                                                                                                                                                         |

Podwieczorek

Kiwi 80 g

|                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                                                                                                          |
| <b>Leczo z soczewicą i warzywami</b> 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, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g zioła prowansalskie |
| <b>Ziemniaki</b> 80 g                                                                                                                                                                          |
| <b>Kompot owocowy</b> 100 ml                                                                                                                                                                   |
| Składniki: 100 ml woda, 50 g mieszanka owocowa, mrożona                                                                                                                                        |

Podwieczorek

**Kisiel z owoców leśnych własnego wyrobu** 100 g

Składniki: 50 ml woda, 20 g truskawki, mrożone, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g czarne jagody, mrożone, 3 g skrobia ziemniaczana

|                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym</b> 80 g                                                                                                                                                         |
| Składniki: 35 g wieprzowina szynka surowa, 30 ml woda, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g mąka <b>pszenna</b> , typ 450 |
| <b>Kasza jęczmienna, perłowa</b> 20 g                                                                                                                                                                         |
| <b>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulką</b> 60 g                                                                                                                                                  |
| Składniki: 40 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 15 g marchew, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy                                                                                                   |
| <b>Kompot porzeczkowy</b> 100 ml                                                                                                                                                                              |
| Składniki: 100 ml woda, 50 g porzeczki czarne, mrożone                                                                                                                                                        |

Podwieczorek

Banan 100 g

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem waniliowym</b> 210 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Składniki: 50 g napój <b>sojowy</b> (woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (ryboflawina (b2), b12, d2)), 30 g brzoskwinia, 30 g ciecierzycza konserwowa, 30 g jabłko, 30 g jogurt <b>sojowy</b> (baza <b>sojowa</b> (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (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 mąka <b>pszenna</b> , typ 450, 10 g <b>jaja</b> kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 2 g cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).), 1 g miód pszczeli, 1 g cukier |
| <b>Kompot śliwkowy</b> 100 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Składniki: 100 ml woda, 30 g śliwki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Podwieczorek

Jabłko 100 g

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka</b> 45 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por), 6 g olej rzepakowy, 5 g <b>jaja</b> kurze całe, 3 g cebula, 1 g bułki <b>pszenne</b> zwykłe (mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier)                                                                                                                                  |
| <b>Mizeria z jogurtem naturalnym z cebulką</b> 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Składniki: 60 g ogórek, 20 g jogurt <b>sojowy</b> (baza <b>sojowa</b> (96,1%) (woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (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).), 3 g cebula |
| <b>Kasza gryczana</b> 24 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Kompot agrestowo - żurawinowy</b> 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Składniki: 100 ml woda, 20 g agrest, 10 g żurawina mrożona                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Gruszka</b> 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |