

Intendentpro Jadłospis bezmleczny 15-26.04.2024

📅 15.04.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Płatki owsiane 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Gruszka 10 g

Kiwi 10 g

Chałki pszenne 20 g

Składniki: mąka pszenna, jaja, cukier, drożdże, 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)

Miód pszczeli 10 g

Herbata malinowa bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie

Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Sok marchwiowo-jabłkowy 100%

100 g

Posiłek

Żurek z ziemniakami

Składniki: 125 g woda, 60 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 50 g ziemniaki, 15 g zakwas na żurek (**żyto**), 3 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Zakwas na żurek: woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego

📅 16.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna (pszenica) 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Bułki pszenne zwykłe 20 g

Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, 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)

Pieczeń rzymska drobiowa

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

Pomidor ze szczypiorkiem

Składniki: 20 g pomidor, 2 g szczypiorek

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

II Śniadanie

Banan 80 g

Posiłek

Zupa fasolowa z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 17.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki jęczmienne 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Chleb żytni razowy 20 g

Składniki: mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól.

Margaryna Flora Light (soja) 6 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

Składniki: 25 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g pulpa pomidorowa, 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Papryka czerwona 20 g

Herbata truskawkowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata truskawkowa

Herbata truskawkowa: Owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

II Śniadanie

Mus brzoskwiniowo - dyniowy

Składniki: 40 g brzoskwinia, 40 g dynia

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 160 g woda, 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony
Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

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



📅 18.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: 150 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morreno

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)

Bułka pszenna z margaryną roślinną

Składniki: 30 g chleb **pszenny**, 5 g margaryna flora light

Chleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 3 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Ogórek 20 g

II Śniadanie

Koktajl buraczkowy z bananem na napoju sojowym

Składniki: 80 g napój **sojowy**, 30 g banan, 20 g burak

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)

Posiłek

Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kapusta kiszona, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyczna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 19.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Płatki żytnie 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Chleb 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)

Jajecznica

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

Rzodkiewka 20 g

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Budyń jaglany z bananem i malinami

Składniki: 70 g napój **sojowy**, 25 g maliny, mrożone, 20 g banan, 15 g kasza jaglana

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)

Posiłek

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami

Składniki: 180 g 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

Obiad

Pulpety gotowane z piersi indyka w sosie pomidorowym, kasza wiejska

Składniki: 35 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 30 g woda, 30 g pulpa pomidorowa, 25 g kasza **jęczmienna** wiejska, 6 g **jaja** kurze całe, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g bułki **pszenne** zwykłe, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g oregano suszone, 1 g olej rzepakowy
Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Surówka z ogórka kiszzonego

Składniki: 50 g ogórek kiszony, 10 g cebula, 1 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Muffinki marchewkowe

Składniki: 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 12 g marchew, 6 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g skrobia ziemniaczana

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Obiad

Ryż z jabłkami , soczewicą i malinami

Składniki: 70 g jabłko, 30 g ryż biały, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g maliny, mrożone, 2 g cukier z prawdziwą wanilią, 0 g cynamon

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Kompot owocowy

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

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

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

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

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

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

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

Podwieczorek

Taca owoców

Składniki: 30 g kiwi, 30 g banan, 20 g gruszka

Obiad

Pierogi z ciecierzycą i ziemniakami (pszenica)

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

Marchewka z groszkiem na parze

Składniki: 50 g marchew z groszkiem, mrożona

Marchew z groszkiem, mrożona: marchew 60%, groch zielony 40%

Kompot jabłkowy

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Składniki: 100 g woda, 30 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza

80 g

Obiad

Kotlet pieczony z dorsza

Składniki: 35 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 5 g **jaja** kurze całe, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 2 g bułki**pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Szpinak z czosnkiem

Składniki: 60 g szpinak, mrożony, 1 g czosnek

Ryż biały

30 g

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Kompot wiśniowy

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

Podwieczorek

Kiwi

100 g

Obiad

Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami

Składniki: 30 g woda, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g wołowina pieczeń, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g ziola prowansalskie

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew,**seler**, pietruszka, por

Ziemniaki

80 g

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 45 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula, 3 g olej rzepakowy

Kompot owocowy bez cukru

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

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

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

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

Podwieczorek

Gruszka

80 g

Intendentpro Jadłospis bezmleczny 15-26.04.2024

📅 22.04.2024 **Poniedziałek**

I Śniadanie

Kakao na napoju roślinnym

Składniki: 150 g napój **sojowy**, 2 g kakao deco morreno
Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)

Bułka pszenna z margaryną roślinną

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

Jajko gotowane

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe

Rzodkiewka 20 g

II Śniadanie

Koktajl z jagodami

Składniki: 110 g napój **sojowy**, 40 g czarne jagody, mrożone

Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)

Posiłek

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony: kalafior, **fasola** szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony

📅 23.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Kasza manna (**pszenica**) 20 g

Napój sojowy 200 g

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

Chleb pszenno-żytni 20 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, 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)

Pasta mięsno - warzywna

Składniki: 20 g wieprzowina szynka surowa, 10 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Pomidor 20 g

Herbata malinowa bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

II Śniadanie

Kisiel wiśniowy własnego wyrobu

Składniki: 100 g woda, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 7.5 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

Posiłek

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 35 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 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

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 24.04.2024 **Środa**

I Śniadanie

Płatki kukurydziane 20 g

Napój sojowy 200 g

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

Bułka pszenna z margaryną roślinną

Składniki: 20 g chleb **pszenny**, 5 g margaryna flora light

Chleb pszenny: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier

Pasta z groszku

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 1 g pieprz, 1 g czosnek, 1 g oliwa z oliwek

Ogórek kiszony 20 g

Kompot agrestowo - żurawinowy

Składniki: 100 g woda, 15 g agrest, 15 g Żurawina suszona
Żurawina suszona: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

II Śniadanie

Placki z jabłkiem

Składniki: 45 g jabłko, 7 g napój **sojowy**, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g cukier, 1 g cynamon

Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)

Cukier z prawdziwą wanilią: Cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).

Posiłek

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem

Składniki: 140 g woda, 50 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

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



📅 25.04.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Płatki jaglane 15 g

Napój sojowy 200 g

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

Chleb pszenno-żytni 20 g

Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, 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)

Pasta z awokado

Składniki: 15 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g limonka, 1 g pieprz

Papryka czerwona 20 g

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Frytki warzywne pieczone

Składniki: 50 g pietruszka, korzeń, 40 g marchew, 40 g **seler** korzeniowy, 3 g ziola prowansalskie, 3 g olej rzepakowy

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym

Składniki: 165 g woda, 35 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g kalafior, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

📅 26.04.2024 **Piątek**

I Śniadanie

Makaron pszenny bezjajeczny 15 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Napój sojowy 200 g

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

Bułki pszenne zwykłe 20 g

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

Margaryna Flora Light (**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)

Pasztet z ciecierzycy pieczonej

Składniki: 20 g ciecierzycza, nasiona suche, 10 g włoścyszczyna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g **jaja** kurze całe, 3 g natka pietruszki

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Mini marchewki 20 g

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie

Koktajl szpinakowo - bananowy

Składniki: 80 g napój **sojowy**, 10 g szpinak, mrożony, 10 g banan

Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**rybo**flawina (B2), B12, D2)

Posiłek

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym

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

Włoścyszczyna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy, 2 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka

Składniki: 40 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 10 g jabłko, 3 g olej rzepakowy

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

Sos warzywny

Składniki: 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 30 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Mandarynki 100 g

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

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

Składniki: 50 g kapusta czerwona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 2 g por, 1 g miód pszczeli

Kompot owocowy bez cukru

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

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy

Składniki: 50 g brzoskwinia

Herbatniki pełnoziarniste (**pszenica, żyto**) 10 g

Składniki: pełnoziarnista mąka pszenna, cukier trzcinowy, oliwa z oliwek, skrobia pszenna, syrop ryżowy, sól,

Obiad

Kotlet jajeczny

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 3 g bułki **pszenne** zwykłe, 2 g natka pietruszki, 2 g mąka **pszenna**, typ 450

Bułki pszenne zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

Fasolka szparagowa, mrożona 50 g

Kompot owocowy bez cukru

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

Podwieczorek

Banan 80 g

Obiad

Makaron z mięsem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 20 g cukinia, 20 g papryka czerwona, 20 g marchew, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Makaron pszenny bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyyczajnej

Sos pomidorowy

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

Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 30 g maliny, mrożone

Podwieczorek

Jabłko 100 g

Obiad

Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 10 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Włoszczyzna krojona w paski, mrożona: marchew, **seler**, pietruszka, por

Ryż biały 30 g

Sos chrzanowy

Składniki: 25 g napój **sojowy**, 1 g chrzan, 1 g pieprz, 1 g mąka **pszenna**, typ 450

Napój sojowy: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morska, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy (**ryb**oflawina (B2), B12, D2)

Surówka z buraka, jabłka i cebuli

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

Kompot owocowy

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

Podwieczorek

Gruszka 100 g