

Intendentpro Jadłospis bezmleczny 29.04.-10.05.2024

📅 29.04.2024 **Poniedziałek**

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)

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 kukurydzy ze szczypiorkiem

Składniki: 30 g kukurydza, mrożona, 2 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

Pomidor 20 g

Herbata miętowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

II Śniadanie

Taca warzyw

Składniki: 40 g marchew, 30 g ogórek, 30 g kalafior

Posiłek

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i mleczkiem kokosowym

Składniki: 115 g woda, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g groszek zielony, mrożony, 25 g brokuły, 10 g mleczko kokosowe, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

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

Mleczko kokosowe: Ekstrat z **mleka** kokosowego 80%, woda

📅 30.04.2024 **Wtorek**

I Śniadanie

Makaron pszenny dwujajeczny 15 g

Składniki: mąka z pszenicy, jaja

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)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym

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

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Pasztet drobiowy z warzywami

Składniki: 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 3 g **jaja** kurze całe, 3 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie

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

Ogórek kiszony 20 g

Herbata owocowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owocowa

II Śniadanie

Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym

Składniki: 65 g napój **sojowy**, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 8 g skrobia ziemniaczana, 1 g cukier

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

Posiłek

Zupa pomidorowa na warzacie warzywnym z ryżem

Składniki: 160 g woda, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 25 g pulpa pomidorowa, 15 g ryż biały, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Dzień wolny

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

📅 02.05.2024 **Czwartek**

I Śniadanie

Jaglanka z owocami

Składniki: 200 g napój **sojowy**, 15 g płatki jaglane, 10 g kiwi, 10 g gruszka

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

Chałka pszenna z tłuszczem roślinnym

Składniki: 20 g chałki **pszenne**, 5 g margaryna flora light

Chałki pszenne: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól

Miód pszczeli 10 g

Herbata żurawinowa

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

II Śniadanie

Mus brzoskwiniowo - dyniowy

Składniki: 50 g brzoszwinia, 50 g dynia

Posiłek

Krem z cukinii z ziemniakami

Składniki: 125 g woda, 61 g ziemniaki, 57 g cukinia, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g natka pietruszki, 2 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy, 0 g sól biała

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

Dzień wolny



GMINNY
ZŁOBEK
w Kleczewie

Obiad

Potrawka z kurczaka

Składniki: 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g napój **sojowy**, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g oleju rzepakowy, 1 g pieprz

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

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)

Makaron pszenny bezjajeczny 30 g

Składniki: mąka z pszenicy zwyczajnej

Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

Surówka z buraczków z jabłkiem

Składniki: 50 g burak, 20 g jabłko, 5 g oleju rzepakowy, 2 g cebula

Podwieczorek

Gruszka 100 g

Obiad

Kotleciki z morskiczka

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g oleju rzepakowy, 1 g cebula, 1 g **jaja** kurze całe

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

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 1 g koperek

Surówka z marchewki i jabłka

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

Sos chrzanowy

Składniki: 25 g napój **sojowy**, 4 g skrobia ziemniaczana, 1 g chrzan, 1 g pieprz

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)

Kompot jabłkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

Podwieczorek

Pomarańcza 100 g

Obiad

Jajko gotowane

Składniki: 70 g **jaja** kurze całe

Kasza jęczmienna, perłowa 30 g

Sos warzywny

Składniki: 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 10 g napój **sojowy**, 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz

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

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)

Bukiet jarzyn

Składniki: 20 g marchew, mrożona, 20 g brokuły, mrożone, 20 g kalafior, mrożony

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

Podwieczorek

Mus jagodowy własnego wyrobu

Składniki: 50 g jagody mrożone

Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Intendentpro Jadłospis bezmleczny 29.04.-10.05.2024

📅 **06.05.2024** **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)

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 awokado

Składniki: 20 g awokado, 5 g **jaja** kurze całe, 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek, 1 g cytryna, 1 g pieprz

Rzodkiewka 20 g

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

II Śniadanie

Babeczki szpinakowe

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g **jaja** kurze całe, 12 g szpinak, mrożony, 5 g olej rzepakowy, 1 g cukier z prawdziwą wanilią

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

Posiłek

Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami

Składniki: 125 g woda, 50 g ziemniaki, 50 g kapusta kiszona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 1 g czosnek, 1 g koperek, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

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

📅 **07.05.2024** **Wtorek**

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 groszku

Składniki: 30 g groszek zielony, mrożony, 3 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g czosnek

Mini marchewki 20 g

II Śniadanie

Frytki warzywne pieczone

Składniki: 50 g marchew, 40 g pietruszka, korzeń, 40 g **seler** korzeniowy, 4 g olej rzepakowy, 2 g ziola prowansalskie

Posiłek

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z kaszą manną

Składniki: 160 g woda, 50 g kalafior, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza manna (**pszenna**), 3 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

📅 **08.05.2024** **Środa**

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 pszenno-żytni 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Jaja kurze całe 30 g

Papryka czerwona 20 g

Herbata malinowa, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata malinowa

Herbata malinowa: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

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

Rosół z kurczaka z makaronem

Składniki: 150 g woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 0 g mięso z ud kurczaka, bez skóry

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

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



📅 **09.05.2024** **Czwartek**

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 żytni razowy 20 g

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

Margaryna flora light 5 g

Pasta mięsno - warzywna

Składniki: 25 g wieprzowina szynka surowa, 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g cebula, 2 g olej rzepakowy

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

Pomidor 20 g

Herbata z lipy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z lipy

II Śniadanie

Koktajl szpinakowo - bananowy na napoju roślinnym

Składniki: 100 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 (**ryboflawina** (B2), B12, D2)

Posiłek

Żurek z ziemniakami

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g zakwas na żurek (**żyto**), 2 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

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

📅 **10.05.2024** **Piątek**

I Śniadanie

Płatki jęczmienne 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)

Kanapka z chlebem graham i tłuszczem roślinnym

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

Chleb pszenny graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże

Pasta rybna z warzywami

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

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

Ogórek kiszony 20 g

Herbata rooibos, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

II Śniadanie

Mus z selera i banana

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

Posiłek

Zupa szparagowa z ziemniakami i pietruszką

Składniki: 135 g woda, 50 g szparagi, 50 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g natka pietruszki, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie, 1 g pieprz

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

Obiad

Ryż z jabłkami , soczewicą, malinami

Składniki: 80 g jabłko, 30 g ryż biały, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 30 g maliny, mrożone, 2 g cukier z prawdziwą wanilią, 1 g cynamon

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

Kompot owocowy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad

Naleśniki po meksykańsku z mięsem drobiowym, warzywami i sosem pomidorowym

Składniki: 50 g napój **sojowy**, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 35 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g pulpa pomidorowa, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g papryka czerwona, 9 g **jaja** kurze całe, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g skrobia ziemniaczana

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)

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

Kompot owocowy

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

Podwieczorek

Jabłko 100 g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad

Potrawka z kurczakiem i warzywami

Składniki: 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por

Ziemniaki z koperkiem

Składniki: 80 g ziemniaki, 3 g koperek

Surówka z białej kapusty, marchewki i pora

Składniki: 35 g kapusta biała, 10 g marchew, 5 g por, 4 g olej rzepakowy

Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

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

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

Podwieczorek

Banan 150 g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad

Ryba duszona w warzywach

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

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

Sos porowy

Składniki: 30 g por, 1 g czosnek, 1 g pieprz

Ryż biały 30 g

Składniki: 30 g ryż biały, mrożony

Składniki: 40 g burak, 15 g jabłko, 5 g cebula, 2 g olej rzepakowy

Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

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

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

Podwieczorek

Kiwi 100 g

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad

Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ciecierzyca konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona, 2 g olej rzepakowy

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

Kompot jabłkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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