

📅 02.09.2024 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Płatki ryżowe** 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**, 7 g margaryna flora light

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

**Miód pszczeli** 10 g**Banan** 20 g**Herbata żurawinowa**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

## II Śniadanie

**Koktajl z jagodami**

Składniki: 80 g napój **sojowy**, 20 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 (ryboflawina (B2), B12, D2)

## Posiłek

**Krem z marchewki z ziemniakami i napojem migdałowym**

Składniki: 125 g woda, 63 g marchew, 61 g ziemniaki, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g napój **migdałowy**, 5 g dynia, pestki, łuskane, 1 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

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

Napój **migdałowy**: Woda, **migdały**, emulgator: lecytyny (ze słonecznika); sól morską

📅 03.09.2024 **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)

**Chleb pszenno-żytni** 30 g

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

**Margaryna Flora Light (soja)** 7 g

Składniki: woda, oleje roślinne: słonecznikowy, lniany, palmowy, rzepakowy, sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny, naturalny aromat, kwas cytrynowy, witaminy a i d, barwnik (karoteny)

**Pasta z kukurydzy ze szczypiorkiem**

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

**Pomidor** 20 g

## II Śniadanie

**Panna cotta z musem malinowym**

Składniki: 100 g napój **sojowy**, 50 g maliny, mrożone, 3 g cukier z prawdziwą wanilią, 3 g Żelatyna, 3 g miód pszczeli

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)

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

## Posiłek

**Barszcz z ziemniakami**

Składniki: 130 g woda, 50 g ziemniaki, późne, 35 g burak, 35 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

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

📅 04.09.2024 **Środa**

## I Śniadanie

**Kasza kukurydziana** 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)** 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)

**Paszтет 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, 2 g cebula, 1 g zioła prowansalskie, 1 g olej rzepakowy

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

**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata malinowa, bez cukru**

Składniki: 150 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 skrobka ziemniaczana

## Posiłek

**Zupa krem z fasolki szparagowej**

Składniki: 125 g woda, 50 g fasolka szparagowa, mrożona, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza kuskus (**pszenica**), 2 g natka pietruszki, 1 g pieprz, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 05.09.2024 **Czwartek**

## 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 rybna z warzywami**

Składniki: 30 g **Łosoś** świeży (**ryba**), 5 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g olej rzepakowy, 2 g cebula, 0 g pieprz

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

**Rzodkiewka** 20 g**Herbata owoce lasu, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owoce lasu

Herbata owoce lasu: Kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głóg, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

## II Śniadanie

**Mus marchwiowo - dyniowy**

Składniki: 50 g marchew, 50 g dynia

## Posiłek

**Kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami**

Składniki: 130 g woda, 60 g ziemniaki, 35 g włoszczyzna 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

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

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

📅 06.09.2024 **Piątek**

## 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)

**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

**Jajecznica**

Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

**Ogórek** 20 g**Herbata rooibos, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata rooibos

## II Śniadanie

**Biszkopty podłużne (pszenica, jajka)**

15 g

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

**Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy 100%** 150 g

## Posiłek

**Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną**

Składniki: 135 g woda, 50 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 15 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

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

## Obiad

### Gołąbki bez zawijania z indyka w sosie pomidorowym

Składniki: 60 g kapusta włoska, 35 g mięso z udźca indyka, bez skóry, 30 g ryż biały, 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g woda, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kompot jabłkowy

Składniki: 110 g woda, 40 g jabłko

## Podwieczorek

### Arbuz 100 g

## Obiad

### Potrawka cielęca

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 35 g cielęcina, udziec, 10 g woda, 5 g koperek, 5 g olej rzepakowy, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami

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

### Makaron pełnoziarnisty (pszenica)

30 g

### Kompot owocowy bez cukru

Składniki: 130 g woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Gruszka 100 g

## Obiad

### Jajko sadzone

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe, 5 g olej rzepakowy

### Ziemniaki 80 g

### Bukiet jarzyn

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

### Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Kompot truskawkowy

Składniki: 150 g woda, 35 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

### Chrupki kukurydziane 10 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

### Mus ananasowy

Składniki: 50 g ananas

## Podwieczorek

### Banana 100 g

## Obiad

### Kuleczki z ciecierzycy i kaszy gryczanej

Składniki: 40 g ciecierzycza konserwowa, 25 g kasza gryczana, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 0 g pieprz

### Surówka z buraka, jabłka i cebuli

Składniki: 40 g burak, 10 g jabłko, 5 g cebula, 4 g olej rzepakowy

### Kompot malinowy

Składniki: 100 g woda, 50 g maliny, mrożone

## Podwieczorek

### Banana 100 g

## Obiad

### Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 35 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

### Ziemniaki 80 g

### Sos porowy

Składniki: 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 10 g napój **sojowy**, 5 g cebula, 1 g czosnek, 1 g pieprz, 0 g por

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

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

### Marchew z groszkiem gotowana

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona

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

## Podwieczorek

### Jabłko 100 g

📅 09.09.2024 **Poniedziałek****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 pszenny zwykły** 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, suche 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)

**Szynka delikatesowa z kurczaka** 20 g**Papryka czerwona** 20 g**Herbata owocowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata owocowa

**II Śniadanie****Woda z cytryną i miętą**

Składniki: 200 g woda, 3 g cytryna, 2 g miód pszczeli, 0 g mięta

**Chrupki kukurydziane** 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

**Posiłek****Zupa ogórkowa z ziemniakami**

Składniki: 125 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g ogórek kiszony, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 10.09.2024 **Wtorek****I Śniadanie****Makaron pszenny bezjajeczny** 20 g

Składniki: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

**Napój sojowy** 200 g

Składniki: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6%), cukier, fosforan triwapniowy\*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól 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, 3 g oliwa z oliwek, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Rzodkiewka** 20 g**Herbata melisa z truskawką, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata z melisy z truskawką

Herbata z melisy z truskawką: ziele melisy, owoc truskawki, owoc jabłka, hibiskus

**II Śniadanie****Frytki warzywne pieczone**

Składniki: 40 g marchew, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 5 g olej rzepakowy, 3 g przyprawa ziołowa

**Posiłek****Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem**

Składniki: 135 g woda, 50 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 30 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 11.09.2024 **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)

**Chleb orkiszowy** 20 g

Składniki: mąka pszenna- orkiszowa, woda, otręby pszenne- **orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka pszenna- orkiszowa pełnoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, siód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

**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)

**Paszтет z ciecierzycy pieczony**

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

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

**Herbata miętowa, bez cukru**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata miętowa

**II Śniadanie****Koktajl z jagodami**

Składniki: 80 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 (ryboflawina (B2), B12, D2)

**Posiłek****Krem z dyni i batatów**

Składniki: 125 g woda, 60 g ziemniaki, 30 g dynia, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 20 g bataty, 4 g dynia, pestki, łuskane, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 12.09.2024 **Czwartek****I Śniadanie****Płatki ryżowe** 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 zwykły** 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, suche 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)

**Pasta z soczewicy z warzywami**

Składniki: 15 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

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

**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata żurawinowa**

Składniki: 100 g woda, 1 g herbata żurawinowa

**II Śniadanie****Budyń śmietankowy własnego wyrobu z sosem wiśniowym**

Składniki: 100 g napój **sojowy**, 25 g wiśnie bez pestek, mrożone, 10 g Żółtko **jaja** kurzego, 8 g skrobia ziemniaczana

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 wołowo- drobiowy z makaronem**

Składniki: 180 g woda, 40 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g wołowina pieczeń, 0 g udo z kurczaka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

📅 13.09.2024 **Piątek****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, 5 g oliwa z oliwek, 1 g pieprz, 1 g szczypiorek

**Pomidor** 20 g**II Śniadanie****Mus z selera i banana**

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

**Posiłek****Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym**

Składniki: 150 g woda, 60 g ziemniaki, 50 g kalafior, 25 g włoścyczna krojona w paski, mrożona (**seler**), 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

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

## Obiad

### Naleśniki z ciecierzycą, jabłkami, brzoskwinią i sosem truskawkowym

Składniki: 50 g napój **sojowy**, 30 g brzoskwinia, 30 g ciecierzycy konserwowa, 30 g jabłko, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 20 g truskawki, mrożone, 10 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 1 g miód pszczeli, 1 g cukier

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)

### Kompot owocowy bez cukru

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

## Podwieczorek

**Gruszka** 100 g

## Obiad

### Kuleczki rybne z warzywami

Składniki: 50 g **morszczuk** świeży (**ryba**), 15 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), 11 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 1 g pieprz

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

**Ziemniaki** 80 g

### Kompot jabłkowy, bez cukru

Składniki: 100 g woda, 50 g jabłko

### Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki

Składniki: 50 g kapusta kiszona, 10 g marchew, 3 g olej rzepakowy, 1 g natka pietruszki

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

## Podwieczorek

**Arbuz** 100 g

## Obiad

### Spaghetti z mięsem drobiowym w sosie warzywno- pomidorowym

Składniki: 60 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 35 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 30 g pulpa pomidorowa, 10 g cebula, 5 g olej rzepakowy

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

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

### Kompot truskawkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g truskawki, mrożone

## Podwieczorek

**Banan** 100 g

## Obiad

### Potrawka drobiowo - wołowa z warzywami

Składniki: 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona ( **seler**), 30 g woda, 20 g wołowina pieczeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

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

**Ziemniaki** 80 g

### Kompot śliwkowy

Składniki: 100 g woda, 50 g Śliwki

## Podwieczorek

**Jabłko** 100 g

## Obiad

### Jajko gotowane

Składniki: 60 g **jaja** kurze całe

### Sos paprykowy

Składniki: 30 g papryka czerwona, 1 g skrobia ziemniaczana

### Marchewka z groszkiem i masłem

Składniki: 60 g marchew z groszkiem, mrożona, 4 g masło ekstra (**mleko**)

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

**Kasza kuskus (pszenica)** 30 g

### Kompot owocowy bez cukru

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

## Podwieczorek

**Morele** 100 g