Intendentpro

Jadłospis II DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa dzika róża-malina 200 g
Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta twarogowa z koperkiem 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), koperek

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Ogórek kiszony naturalnie 20 g
Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Pomidor 20 g

Jabłko 100 g

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Ryż na mleku z cynamonem 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, cynamon

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Chleb pszenno-żytni 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pomidor 20 g

Sałata 5 g

Mandarynki 100 g

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g
Składniki: mięso z indyka, mięso z kurczaka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Serek śmietankowy 20 g
Składniki: serek śmietankowy (z **mleka**), sól

Ogórek 20 g

Rzodkiewka 15 g

Pomarańcza 100 g

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata owocowa dzika róża 200 g
Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g
Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Pasta z kurczaka z oliwą 20 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), natka pietruszki, oliwa

Papryka czerwona 20 g

Rukola 3 g

Gruszka 100 g

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki jaglane

Herbata malinowa 200 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Bułka żytnia 50 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, zakwas **żytni**, olej rzepakowy,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z jaja ze szczypiorkiem i majonezem 20 g
Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), pieprz

Ogórek 20 g

Sałata 5 g

Banan 100 g

Intendentpro

Jadłospis II DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

Obiad

Zupa barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami zabielany z majerankiem na wywarze warzywnym z koperkiem 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, koperek, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz, majeranek

Makaron penne z mąki pełnoziarnistej z pesto bazyliowym, brokułem i serem mozarella 220 g
Składniki: brokuły, mrożone, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), oliwa, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), bazylia świeża, natka pietruszki, sól biała, bazylia suszona

Mix sałat z papryką w sosie winegret posypany pestkami dyni: 40 g
Składniki: kapusta pekińska, sałata lodowa, papryka czerwona, dynia, pestki, łuskane, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, rukola, pieprz

Kalafior 40 g

Kompot jabłko porzeczka 200 ml
Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

Podwieczorek

Jogurt jagodowy 150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jagody mrożone

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml
Składniki: woda, marchew, **seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Pieczony pulpecik drobiowy w sosie cebulowym zagęszczony mąką pszenną: 120 g
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, koperek, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza pęczak (jęczmień) 100 g

Surówka z selera z rodzynkami i sosem majonezowym 40 g
Składniki: **seler** korzeniowy, rodzynki, suszone, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Buraczki 40 g
Składniki: burak, sól biała, pieprz

Kompot truskawka śliwka: 200 g
Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Kisiel truskawkowy: 150 g
Składniki: woda, truskawki, skrobia ziemniaczana, miód naturalny

Obiad

Domowy rosołek z makaronem z mąki pełnoziarnistej na wywarze drobiowo -warzywnym z lubczykiem i natką pietruszki : 250 ml
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, por, natka pietruszki, lubczyk suszony, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy panierowany klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej 70 g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g
Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Colesław z kapusty czerwonej 40 g
Składniki: kapusta czerwona, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki, chrzan, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), sól biała, pieprz

Marchewka mini z oliwą i sezamem 40 g
Składniki: mini marchewki, oliwa, **sezam**, nasiona

Kompot jabłko agrest: 200 ml
Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Paluch z makiem 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, cukier, **jaja**, masło (z **mleka**), mak

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Obiad

Zupa krem z soczewicy dodatkiem pomidorów na wywarze warzywnym posypany słonecznikiem 250 ml
Składniki: woda, pomidory w puszce krojone, soczewica czerwona, nasiona suche, cebula, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, czosnek, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek, oregano suszone, słonecznik, nasiona

Naleśniki z serkiem na słodko- wyrób własny z mąki pszennej z dodatkiem mąki pełnoziarnistej: 140 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ser twarogowy chudy (z **mleka**), mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, mąka **pszenna** pełnoziarnista, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, cukier

Polewa owoce leśne z jogurtem 50 g
Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), maliny, jeżyny, borówki

Marchewka tarta z brzoskwinią 40 g
Składniki: marchew, brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cytryna

Kalarepa słupki 40 g
Składniki: kalarepa

Kompot śliwka porzeczka 200 ml
Składniki: woda, śliwki, porzeczki czarne

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 20 g
Składniki: mąka kukurydziana, woda

Dip ziołowy na śmietanie 20 ml
Składniki: śmietana 12% (z **mleka**), zioła prowansalskie

Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, kasza **jęczmienna**, perłowa, cebula, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Medaliony z Morszczuka panierowane klasycznie w bułce tartej pełnoziarnistej 70 g
Składniki: **morszczuk** świeży bez skóry i ości (**ryba**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), sól biała, pieprz

Ziemniaki z koperkiem 100 g
Składniki: ziemniaki, koperek, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, pora i jabłka z oliwą: 40 g
Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), marchew, por, jabłko, cebula, oliwa, sól biała, pieprz

Bukiet warzyw z masłem 40 g
Składniki: brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka - jabłko 200 g
Składniki: woda, truskawki, mrożone, jabłko

Podwieczorek

Deser z serka białego z musem borówkowym na biszkopcie 150 g
Składniki: serek biały (**mleko**, żywe kultury bakterii, serwatka z **mleka**), borówki, biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny)

Intendentpro

Jadłospis II DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa 200 ml
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g
Składniki: mięso z indyka, mięso z kurczaka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Serek do smarowania z ziołami 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), zioła prowansalskie

Ogórek kiszony naturalnie 20 g
Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Pomidor 20 g

Jabłko 100 g

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Chleb pszenno-żytni 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty Salami 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pasta z jaja z kukurydzą i majonezem 20 g
Składniki: **jaja** kurze całe, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), pieprz

Ogórek 20 g

Rukola 3 g

Mandarynki 100 g

25.11.2026 Środa

Śniadanie

Kakao na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Pieczywo graham (pszenica) 25 g

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Polędwica drobiowa 20 g
Składniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca**

Twarożek 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, pieprz

Pomidor 20 g

Sałata 5 g

Gruszka 100 g

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki orkiszowe na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **orkiszowe** (**pszenica**)

Herbata truskawkowa 200 g
Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb wieloziarnisty 50 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Schab pieczony 20 g
Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Ogórek 20 g

Papryka czerwona 20 g

Śliwki 100 g

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda, sól)

Herbata owocowa dzika róża-malina 200 g
Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Bułka grahamka 50 g
Składniki: mąka **pszenna** graham, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól,

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Rzodkiewka 20 g

Sałata 5 g

Banan 100 g

Intendentpro

Jadłospis II DEKADA listopad 2026 PRZEDSZKOLE 26

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

Obiad

Zupa jarzynowa z brokułami zabielana z ziemniakami i koperkiem na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, pietruszka, korzeń, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo z mięsem wieprzowym, cukinią, papryką, cebulą w sosie pomidorowym zagęszczone mąką 120 g

Składniki: woda, wieprzowina łopatka, cukinia, mrożona, papryka czerwona, pomidory w puszce całe, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazylia suszona

Kasza jęczmienna na sypko 100 g

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, perłowa, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Mix sałat z rzodkiewką z sosem winegret ze słonecznikiem: 40 g

Składniki: sałata lodowa, rzodkiewka, rukola, oliwa, czosnek, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), sok ze świeżej cytryny, słonecznik, nasiona

Marchewka mini z oliwą 40 g

Składniki: mini marchewki, oliwa

Kompot jabłko porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

Podwieczorek

Koktajl truskawka-banan na jogurcie naturalnym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, banan

Wafle kukurydziane 20 g

Składniki: kukurydza 89,4% (grys kukurydziany, ziarno kukurydzy), ryż biały, sól himalajska.

Obiad

Zupa krem z ciecierzycą z dodatkiem kalafiora z natką pietruszki na wywarze warzywnym posypany grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, ciecierzyca, nasiona suche, ziemniaki, marchew, kalafior, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, dynia, pestki, łuskane, grzanki **pszenne** (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryż paraboliczny z prażonymi jabłkami 180 g

Składniki: jabłko, ryż paraboliczny, cukier

Polewa waniliowo-jogurtowa 50 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ekstrakt waniliowy

Sałatka owocowa gruszka, ananas i brzoskwinia 40 g

Składniki: gruszka, ananas, brzoskwinia

Papryka słupki 40 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot truskawka śliwka: 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, śliwki

Podwieczorek

Marchewka słupki 60 g

Składniki: marchew

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Obiad

Zupa pieczarkowa z ziemniakami, zabielana z natką pietruszki na wywarze warzywnym: 250 ml

Składniki: woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Roladka drobiowa z serem w sosie śmietanowo koperkowym zagęszczonym mąką pszenną 120 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, woda, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, pieprz, olej rzepakowy, koperek, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, ser żółty (**mleko**, sól, kultury bakterii), **seler** korzeniowy

Kasza gryczana niepalona 100 g

Buraczki z oliwą : 40 g

Składniki: burak, oliwa, sól biała, pieprz

Surówka z pora, marchewki i jabłka z majonezem 40 g

Składniki: jabłko, por, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Kompot jabłko agrest: 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Rogal pszenny z dżemem 50 g

Składniki: rogal (mąka **pszenna**, woda, cukier, tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze, sól), dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym zabielana z natką pietruszki na wywarze warzywnym: 200 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron pełnoziarnisty z mąki durum: (**pszenica**, **jaja**), **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz warzywny w sosie śmietanowym z marchewką, kalafiorem i brokułem 120 g

Składniki: kalafior, marchew, brokuły, mrożone, woda, mąka **pszenna**, typ 500, śmietana 12% (z **mleka**)

Kopytka z mąki pszennej 100 g

Składniki: ziemniaki 64%, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, **jaja**

Surówka z białej kapusty z koperkiem i oliwą 40 g

Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa

Fasolka szparagowa z bułką tartą pełnoziarnistą i masłem 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Kompot śliwka porzeczka 200 ml

Składniki: woda, śliwki, porzeczki czarne

Podwieczorek

Galaretka pomarańczowa z jogurtem naturalnym 150 g

Składniki: woda, pomarańcza, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), miód pszczeli, żelatyna

Obiad

Rozgrzewająca zupa węgierska z papryką, cebulą, mięsem mielonym wieprzowym z kaszą jęczmienną natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, papryka czerwona, cebula, wieprzowina łopatka, ziemniaki, kasza **jęczmienna**, wiejska, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), sól biała, pieprz, liść laurowy

Ryba Mintaj panierowana w bułce tartej pełnoziarnistej i sezamie 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta pełnoziarnista (mąka **pszenna** pełnoziarnista, drożdże, sól), **sezam**, nasiona, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Sałatka szwedzka 40 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), papryka czerwona, cebula, oliwa

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Kompot truskawka - jabłko 200 g

Składniki: woda, truskawki, mrożone, jabłko

Podwieczorek

Mus gruszkowo-jabłkowy 100 g

Składniki: gruszka, jabłko

Herbatniki pszenne 20 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, substancje spulchniające: węglany sodu, serwatka w proszku (**mleko**), sól, emulgator: lecytyny słonecznikowej, kwas: kwas cytrynowy, aromat