Intendentpro

Jadłospis Listopad 2026

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

02.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Sałatka owocowo- warzywna
Składniki: banan, jabłko, marchew, kiwi, cytryna

Zupa

Zupa ryżowa
Składniki: woda, ziemniaki, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron z pesto pomidorowym
Składniki: makaron **pszenny** bezjajeczny, woda, koncentrat pomidorowy, 30%, soczewica czerwona, nasiona suche, **seler** korzeniowy, czosnek

Surówka z pora, marchewki i jabłka
Składniki: por, marchew, jabłko, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**)

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)

Banan

03.11.2026 Wtorek

Śniadanie

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

Kanapka z masłem papryką i ogórkiem
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, papryka czerwona, ogórek, masło ekstra (z **mleka**)

Zupa

Żurek z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), zakwas na żurek (**żyto**), boczek wędzony bez kości, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kiełbasa śląska, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

II danie

Udko z kurczaka pieczone
Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Mini marchewki gotowane
Składniki: mini marchewki

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**)

Borówki

04.11.2026 Środa

Śniadanie

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Kanapka z szynką z indyka
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Owsianka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Zupa

Rosół drobiowo- wołowy z lanymi kluskami
Składniki: woda, marchew, **jaja** kurze całe, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, mąka **pszenna**, typ 450, mięso z ud kurczaka, bez skóry, wołowina szponder, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Jajko sadzone
Składniki: **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką
Składniki: kapusta czerwona, marchew, por, olej rzepakowy

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Winogrona

05.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Herbata z melisy
Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Kanapka z pastą z nasion słonecznika i pomidorów
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, słonecznik, nasiona, przecier pomidorowy, cebula, papryka czerwona, marchew, masło ekstra (z **mleka**), olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, sól biała, pieprz

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną
Składniki: woda, ziemniaki, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Gulasz wieprzowy
Składniki: wieprzowina łopatka, woda, marchew, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana

Ogórki konserwowe (gorczyca)

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny z malinami
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny, mrożone

06.11.2026 Piątek

Śniadanie

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

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (**jaja**, **gorczyca**), szczypiorek

Chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień)

Pomidor

Zupa

Barszcz ukraiński z ziemniakami
Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, fasola biała, nasiona suche, kurczak, tuszka, marchew, kapusta biała, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Filet z dorsza w panierce z otrębami
Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), **jaja** kurze całe, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, otręby **pszenne**, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki

Surówka szwedzka
Składniki: ogórek kiszony, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Owsianka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Jabłko

Intendentpro

Jadłospis Listopad 2026

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

09.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Parówka z kurczaka 100%

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

Masło ekstra (z mleka)

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Płatki kukurydziane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane

Zupa

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z **mleka**), **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety z ciecierzycy wegetariańskie
Składniki: ciecierzyca konserwowa, bułka paryska (angielka) (**pszenica**), bułka tarta (**pszenica**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, kolendra, nasiona, kmin rzymski, papryka ostra, sól o obn. zaw. sodu, pieprz, sok ze świeżej cytryny

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Marchewka z groszkiem na parze
Składniki: marchew z groszkiem, mrożona

Banan

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Nektarynka

Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

10.11.2026 Wtorek

Śniadanie

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

Kanapka z pastą makreli
Składniki: **makrela** wędzona (**ryba**), chleb **pszenno-żytni**, cebula, masło ekstra (z **mleka**), majonez (**jaja**, **gorczyca**)

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Ogórek słupki
Składniki: ogórek

Zupa

Zupa grochowa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń,**seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, boczek wędzony bez kości, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, cząber suszony

II danie

Kotlet schabowy
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (**pszenica**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Buraczki duszone
Składniki: burak, cebula, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, cytryna, sól biała, pieprz

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Gruszka

11.11.2026 Środa

Dzień wolny

12.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z hummusem i natką pietruszki
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ciecierzyca konserwowa, masło ekstra (z **mleka**), natka pietruszki, czosnek

Pomidorki koktajlowe

Zupa

Zupa pomidorowa z ryżem
Składniki: woda, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pieczeń wieprzowa w sosie własnym
Składniki: wieprzowina szynka surowa, cebula, mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, olej rzepakowy

Ryż biały gotowany
Składniki: ryż biały, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty czerwonej z marchewką
Składniki: kapusta czerwona, marchew, olej rzepakowy, miód pszczeli, por

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir truskawkowy z płatkami owsianymi
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, płatki **owsiane**

13.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Rogale pszenne kruche (jaja, mleko)

Masło ekstra (z mleka)

Maliny

Zupa

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, przecier pomidorowy, kiełbasa domowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Filet z miruny smażony
Składniki: **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Brokuły gotowane
Składniki: brokuły

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Jabłko

Intendentpro

Jadłospis Listopad 2026

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

16.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z twarogiem ze szczypiorkiem
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z **mleka**), szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Zupa

Zupa brokułowa
Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pierogi ruskie (pszenica, mleko)

Surówka z selera i jabłka ze śmietaną
Składniki: jabłko, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**)

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Nektarynka

17.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, herbata czarna

Hummus z pomidorem suszonym i natką pietruszki
Składniki: ciecierzyca konserwowa, pomidory suszone w oleju, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Chleb żytni jasny

Rzodkiewka

Zupa

Zupa koperkowa na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pulpety wieprzowe w sosie własnym
Składniki: wieprzowina łopatka, bułki **pszenne** zwykłe, cebula, **jaja** kurze całe, śmietana 18% (z **mleka**), olej rzepakowy

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana

Ogórek kiszony

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Banan

18.11.2026 Środa

Śniadanie

Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Chałka z masłem
Składniki: chałki **pszenne** (**jaja**), masło ekstra (z **mleka**)

Marchewka słupki
Składniki: marchew

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Makaron pełnoziarnisty z sosem z białej fasoli i warzyw
Składniki: makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), koncentrat pomidorowy, 30%, fasola biała, nasiona suche, marchew, cukinia, papryka czerwona, cebula, oliwa

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Sałatka owocowo- warzywna
Składniki: banan, jabłko, marchew, kiwi, cytryna, rodzynki, suszone

19.11.2026 Czwartek

Śniadanie

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

Kanapka z jajkiem
Składniki: chleb **pszenno-żytni**, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor

Zupa

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

II danie

Pieczeń wieprzowa rzymska
Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki **pszenne** zwykłe, **jaja** kurze całe

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Kalafior na parze
Składniki: kalafior, mrożony

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kakao
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier

Wafle ryżowe

Winogrona

20.11.2026 Piątek

Śniadanie

Kasza manna na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Borówki

Maliny

Zupa

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem
Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy, **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet mielony z dorsza
Składniki: **dorsz** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z marchewką
Składniki: kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń czekoladowy
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, czekolada gorzka (**soja**, **mleko**), skrobia ziemniaczana

Śliwki

Intendentpro

Jadłospis Listopad 2026

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

23.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Owsianka na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Sałatka owocowo- warzywna
Składniki: banan, jabłko, kiwi

Zupa

Krupnik z kaszą jęczmienną na wywarze warzywnym
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kasza **jęczmienna**, perłowa, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Pampuchy
Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), **jaja** kurze całe, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

Dżem jagodowy, niskosłodzony

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z mleka)

Gruszka

24.11.2026 Wtorek

Śniadanie

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Bułka grahamka z masłem
Składniki: bułki **pszenne** grahamki, masło ekstra (z **mleka**)

Ogórek słupki
Składniki: ogórek

Budyń waniliowy
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**)

Zupa

Zupa kalafiorowa
Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, śmietana 18% (z **mleka**), por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Leczo warzywne z fasolą białą
Składniki: fasola biała, nasiona suche, cukinia, papryka czerwona, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, papryka słodka, majeranek, czosnek suszony, sól o obn. zaw. sodu, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Koktajl malinowy na kefirze
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), maliny

25.11.2026 Środa

Śniadanie

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

Jajecznica ze szczypiorkiem
Składniki: **jaja** kurze całe, szczypiorek, masło ekstra (z **mleka**)

Chleb orkiszowy (pszenica, jęczmień)

Masło ekstra (z mleka)

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Zupa

Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym
Składniki: woda, burak, ziemniaki, cebula, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, sok ze świeżej cytryny, por, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Kotlet wieprzowy mielony
Składniki: wieprzowina łopatka, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, cebula, bułka tarta (**pszenica**), bułki **pszenne** zwykłe

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Mizeria ze śmietaną
Składniki: ogórek, śmietana 18% (z **mleka**), koperek, cytryna

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Budyń waniliowy
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, żółtko **jaja** kurzego, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią

Borówki

26.11.2026 Czwartek

Śniadanie

Mleko krowie, 2% tłuszczu

Kanapka z pieczywa żytniego z masłem i pomidorem
Składniki: chleb **żytni** jasny, pomidor, masło ekstra (z **mleka**)

Papryka słupki
Składniki: papryka czerwona

Rzodkiewka

Zupa

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Składniki: ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, wieprzowina żeberka, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Gulasz wieprzowo - warzywny
Składniki: wieprzowina łopatka, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (**seler**), woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ryż biały, gotowany

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kasza manna na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**)

Maliny

27.11.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata z cytryną
Składniki: woda, cytryna, cukier, herbata czarna

Twarożek ze szczypiorkiem
Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, szczypiorek

Chleb pszenno-żytni, słonecznikowy

Pomidorki koktajlowe

Zupa

Zupa fasolowa z ziemniakami
Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, boczek wędzony bez kości, kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, żeberka wieprzowe wędzone, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

II danie

Ryba duszona w warzywach
Składniki: pietruszka, korzeń, **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), marchew, **seler** korzeniowy, por, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Ziemniaki gotowane
Składniki: ziemniaki, sól biała

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir, 2% tłuszczu (z mleka)

Gruszka

Intendentpro

Jadłospis Listopad 2026

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

30.11.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata z melisy
Składniki: woda, cukier, herbata z melisy

Pieczywo tostowe pszenne (soja)

Ser gouda tłusty bez laktozy (z mleka)

Pomidorki koktajlowe

Płatki owsiane na mleku
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Zupa

Barszcz zabielany z ziemniakami
Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, kurczak, tuszka, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

II danie

Spaghetti bolognese
Składniki: wieprzowina łopatka, makaron **pszenny** bezjajeczny, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula

Surówka z marchewki
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Woda z cytryną
Składniki: woda, cytryna

Podwieczorek

Kefir truskawkowy z płatkami owsianymi
Składniki: kefir, 2% tłuszczu (z **mleka**), truskawki, mrożone, banan, płatki **owsiane**

01.12.2026 Wtorek

Dzień wolny

02.12.2026 Środa

Dzień wolny

03.12.2026 Czwartek

Dzień wolny

04.12.2026 Piątek

Dzień wolny