



17.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa, bez cukru 200 ml

Składniki: woda, herbata malinowa (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

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**

Gzik ze szczypiorkiem. 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek

Rzodkiewka 20 g

Papryka czerwona 20 g

Jabłko 100 g



18.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki ryżowe

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- gluten**, mąka żytnia- **gluten**, woda, sól drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek 20 g

Pomidor 20 g

Śliwki 100 g



19.11.2025

Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

Herbata owocowa dzika róża 200 g

Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

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

Indyk pieczony 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywczą, glukoza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **gluten pszenny**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Serek wiejski z suszonymi

pomidorami 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy, sól, białka **mleka**), pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier)

Rukola 3 g

Papryka czerwona 20 g

Melon 100 g

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



20.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana

Herbata owocowa dzika róża- malina 200 g

Składniki: owoc maliny, 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

Schab pieczony 20 g

Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Sałata 5 g

Arbuz 100 g



21.11.2025

Piątek

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

Kajzerka 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Pasta z jaja majonezem oraz

koperkiem 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Papryka czerwona 20 g

Banan 100 g



Obiad

Zupa krem z zielonego groszku na warzywie warzywnym z natką pietruszki i z grzankami pszennymi graham 250 ml

Składniki: woda, groszek zielony, ziemniaki, **seler** korzeniowy, marchew, pietruszka, korzeń, chleb**pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), koperek, sól biała, pieprz

Makaron z mąki durum sosem neapolitańskim z soczewicą 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), soczewica czerwona, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, sos winegret (oliwa z oliwek extra vergin, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, ekstrakt kurkumy), ocet jabłkowy, miód pszczeli, sól, pieprz), kukurydza, mrożona

Brokuły 40 g

Mięta 200 g

Podwieczorek

Drożdżówka **pszenna** z twarogiem 50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, aromat waniliowy), tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze*, sól

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, burak, **seler** korzeniowy, marchew, fasola biała, nasiona suche, natka pietruszki, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), sól biała, pieprz, majeranek

Pulpety wieprzowo - drobiowe z dodatkiem ciecierzycy w sosie myśliwskim 120 g

Składniki: wieprzowina łopatką, udko trybowane bez skóry, woda, mąka **pszenna**, typ 450, ciecierzycą, nasiona suche, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), **jaja** kurze całe, czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza bulgur (**pszenica**) 100 g

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 40 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), jabłko, olej rzepakowy, pieprz

Kalafior na parze z masłem i bułką tartą 40 g

Składniki: kalafior, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Shake pinacolada ananasowo-kokosowy na jogurcie naturalnym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), wiórki kokosowe (kokos (może zawierać **orzechy**))

Paluch kukurydziany 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Obiad

Zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną 250 ml

Składniki: pieczarki świeże, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), cebula, kasza **jęczmienna**, wiejska, oliwa, śmietana 12% (z **mleka**), natka pietruszki

Stripsy z kurczaka panierowane w płatkach owsianych i bułce tartej 2 szt 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, płatki **owsiane**, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Marchewka z groszkiem i masłem 40 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), masło ekstra (z **mleka**)

Mix салат z rzodkiewką i oliwą 40 g

Składniki: kapusta pekińska, sałata lodowa, rzodkiewka, rukola, oliwa

Kompot wiśnia - agrest 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Babeczka z Torcikowej Chatki z jabłkiem - wyrób domowy 1 szt. 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, proszek do pieczenia [wodorowęglan sodu], **mleko**, **jaja**, olej, jabłko

Obiad

Zupa gulaszowa z papryką i cebulą 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina szynka surowa, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi ruskie 6 szt 150 g

Składniki: mąka **pszenna**, ziemniaki, twaróg (**mleko**), woda, **jaja**, cebula, olej, sól, pieprz.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50 g

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

Surówka z białej kapusty Colesław 40 g

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

Ogórek zielony słupki 40 g

Składniki: ogórek

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Chleb **pszenny** 50 g

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

Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni 20 g

Składniki: dynia, dynia, pestki, łuskane, oliwa

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem z mąki durum i natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, liść laurowy, sól biała, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej 70 g

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

Ziemniaki puree 100 g

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

Surówka z marchewki, jabłka i pora z oliwą 40 g

Składniki: marchew, jabłko, por, olej rzepakowy

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Pudding czekoladowy na mleku z orzechową posypką 150 g

Składniki: pudding czekoladowy na mleku (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, skrobia modyfikowana, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, naturalne aromaty, zagęszczacz karagen), **orzechy arachidowe**

 24.11.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa, bez cukru 200 ml

Składniki: woda, herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

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

Serek toska ze słonecznikiem 20 g
Składniki: ser biały, **mleko**, sól, pieprz, ziarna słonecznika

Pasztet drobiowo - wieprzowy zapiekany 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, mięso drobiowe, 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

 25.11.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki żytnie na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, płatki **żytnie**

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 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

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Papryka czerwona 20 g

Salata 5 g

Śliwki 100 g

 26.11.2025

Środa

Śniadanie

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

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

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

Chleb żytni 25 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczycę**

Różowa pasta humus z burakiem 20 g

Składniki: ciecierzycza konserwowa, burak, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, cytryna, sól biała, pieprz

Ogórek 20 g

Pomidor 20 g

Melon 100 g

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

 27.11.2025

Czwartek

Śniadanie

Ryż na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały

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

Pasta z indyka z natką i oliwą 20 g

Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), natka pietruszki, oliwa

Rzodkiewka 20 g

Rukola 3 g

Arbuz 100 g

 28.11.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa dzika róża-malina 200 g

Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna** , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Jajko gotowane z sosem tatarskim 20 g

Składniki: **jaja** kurze całe, sos tatarski (jogurt naturalny (**mleko**, kultury bakterii mlekowych), majonez (musztarda : woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy, woda, żółtka **jaja**), sól)

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Banan 100 g



Obiad

Zupa brokułowa na wywarze

warzywnym 250 ml

Składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, czosnek niedźwiedzi suszony

Butter chicken w sosie

pomidorowo-maślanym z mlekiem

kokosowym i kalafiorem 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, kalafior, mrożony, papryka czerwona, mrożona, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), koncentrat pomidorowy, 30%, masło ekstra (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, sól biała

Ryż paraboliczny z kurkumą

Składniki: ryż paraboliczny, kurkuma

Mix sałat z marchewką w sosie

winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), olej rzepakowy, rukola, pieprz

Fasolka szparagowa z oliwą

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, oliwa

Mięta 200 g

Podwieczorek

Smoothie Bounty kokosowo-

kakaowe na jogurcie naturalnym

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), kakao 16%, proszek, wiórki kokosowe (kokos (może zawierać**orzechy**))

Biszkopty

6 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, glukoza, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny

Obiad

Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty

z ziemniakami z majerankiem 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, ciecierzycza, nasiona suche, koperek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, pieprz, sól biała

Roladka z kurczaka w jasnym sosie

dyniowym z brokułem i marchewką

120 g

Składniki: udko trybowane bez skóry, woda, dynia, brokuły, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), mąka **pszenna**, typ 1850, pieprz, sól biała

Kasza gryczana

100 g

Buraczki z jabłkiem i oliwą

Składniki: burak, jabłko, oliwa, pieprz

Surówka z kapusty białej z

koperkiem i oliwą 40 g

Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa

Kompot jabłko - śliwka

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Mus brzoskwiniowy

Składniki: brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy)

Mini bułka maślana

50 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze, sól

Obiad

Pomarańczowa zupa krem z dyni z

sokiem pomarańczowym z

dotądkiem ziemniaków na wywarze

warzywnym posypana grzankami

pełnoziarnistymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, **seler** korzeniowy, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet schabowy panierowany

klasycznie w bułce tartej 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, **jaja** kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała, pieprz

Ziemniaki puree

100 g

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

Surówka z ogórka kiszonego z

papryką i kukurydzą z oliwą 40 g

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

Marchewka mini z oliwą

Składniki: mini marchewki, oliwa

Kompot wiśnia - agrest

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Serek kakaowy z wiśniami

150 g

Składniki: serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (**mleko**, śmietanka (z **mleka**), cukier, kultury bakterii mlekowych), wiśnie bez pestek, mrożone, kakao 16%, proszek

Obiad

Żurek z zakwasu żytniego z

ziemniakami i jajkiem na wywarze

warzywnym z koperkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, **jaja** kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, czosnek, natka pietruszki, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w bułce

tartej 70 g

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

Ziemniaki

100 g

Surówka z kapusty czerwonej z

cebulką i oliwą 40 g

Składniki: kapusta czerwona, cebula, oliwa

Kalafior

40 g

Kompot truskawka- porzeczka

200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Chałka z miodowym twarożkiem

50 g

Składniki: chałki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, drożdże, woda, sól), serek śmietankowy (serek śmietankowy (z **mleka**), sól), miód

Obiad

Zupa meksykańska z fasolą

czerwoną, kukurydzą, pomidorami i

ryżem parabolicznym wywarze

warzywnym z natką pietruszki 250

ml

Składniki: woda, pomidor, ryż paraboliczny, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), fasola czerwona sucha, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz, sól biała

Makaron z pszenicy durum z

twarogiem, brzoskwinią i posypką

orzechową 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), **orzechy arachidowe**, **orzechy włoskie**, cukier

Polewa malinowa

50 g

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

Surówka z marchewki i ananasa z

sokiem z cytryny 40 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), olej rzepakowy, cytryna

Papryka słupki

Składniki: papryka czerwona

Kompot jabłko - agrest

200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Kukurydza, kolby

100 g