

📅 16.03.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa 200 g

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

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muskatowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Serek wiejski 20 g

Składniki: serek śmietankowy (**mleko**) , sól, białka **mleka**

Rzodkiewka 20 g

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

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

Gruszka 100 g

📅 17.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku 200 g

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

Herbata owocowa dzika róża 200 g

Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Szynka wieprzowa 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy. produkt może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Banan 100 g

📅 18.03.2026

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**

Twarożek z koperkiem 20 g

Składniki: twarożek (ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)), koperek

Papryka czerwona 20 g

Rzodkiewka 20 g

Mandarynki 100 g

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

📅 19.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku 200 g

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

Herbata truskawkowa 200 g

Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb jasny 25 g

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

Chleb wieloziarnisty 25 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

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

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

Gruszka 100 g

📅 20.03.2026

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

Ser żółty 20 g

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

Pasta z soczewicy, oliwą i nasionami słonecznika 20 g

Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, słonecznik, nasiona, oliwa

Rzodkiewka 20 g

Ogórek 20 g

Jabłko 100 g



Obiad

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z ziemniakami z natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, groszek zielony, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, ziemniaki, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała

Makaron z mąki durum z sosem bolognese z mięsem wieprzowym i pomidorami 220 g

Składniki: makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), mięso mielone wieprzowe z szynki (mięso wieprzowe z szynki, sól), włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), koncentrat pomidorowy, 30%, ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), oliwa, mąka **pszenna**, typ 450

Mix sałat w sosie winegret 40 g

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

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 140 g

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

Płatki wielozbożowe czekoladowe kulki o obniżonej zaw. cukru 10 g

Składniki: mąka (72%): **pszenna**, **pszenna** pełnoziarnista (25%), kukurydziana; sól **jęczmienny**, kakao (5,0%), olej słonecznikowy, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (1,4%), sól, emulgator: lecytyny (z rzepaku); cukier, aromaty, substancje wzbogające: niacyna, witamina b6, tiamina, witamina d

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), **jaja**, kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Klopsiki drobiowo- wieprzowe w sosie pieczeniowym 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, udko trybowane bez skóry, cebula, **jaja**, kurze całe, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Mix kasz gryczana i jęczmienna 100 g

Składniki: kasza gryczana, kasza **jęczmienna**, perłowa, sól biała

Buraczki z oliwą 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Surówka z selera i jabłka z majonezem 40 g

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

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Deser kinder country z ryżem preparowanym 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), ryż preparowany

Obiad

Zupa grysikowa z natką pietruszki 250 g

Składniki: woda, udo z kurczaka, marchew, kasza manna (**pszenica**), **seler**, korzeniowy, pietruszka, korzeń, por, natka pietruszki, 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 100 g

Surówka z kapusty kiszonej z oliwą 40 g

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

Marchewka z groszkiem i oliwą 40 g

Składniki: marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), oliwa

Kompot wiśnia - agrest 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Babeczka z Torcikowej Chatki z agrestem - wyrób domowy 1 szt. 35 g

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

Obiad

Krem z buraka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym z natką pietruszki i słonecznikiem prażonym 250 ml

Składniki: woda, burak, marchew, kasza jagłana, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, słonecznik, nasiona, koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają**seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), koperek, olej rzepakowy, czosnek, natka pietruszki, sól biała, pieprz, majeranek

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 puree 100 g

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

Colesław z białej kapusty z sosem majonezowym 40 g

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

Brokuły gotowane z masłem 40 g

Składniki: brokuły, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot truskawka- porzeczkza 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczkza

Podwieczorek

Budyń waniliowy 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

Obiad

Zupa grochowa z kielbaską wieprzową z ziemniakami, natką pietruszki i majerankiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**)), groch, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Pampuchy z truskawką z mąki pszennej 150 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, truskawki 12%, pasteryzowane **jaja** płynne, cukier, drożdże, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z **mleka**), skrobia modyfikowana, sól, **gluten pszenny**

Polewa jogurtowa 50 g

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

Surówka z marchewki i brzoskwini ze śmietaną 40 g

Składniki: marchew, brzoskwinia, śmietana 12% (z **mleka**)

Kalarepa słupki 40 g

Składniki: kalarepa

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Chrupki kukurydziane 20 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

 23.03.2026

Poniedziałek

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 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**

Ser żółty 20 g

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

Rzodkiewka 20 g

Pomidor 20 g

Gruszka 100 g

 24.03.2026

Wtorek

Śniadanie

Domowe musli na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **pszenne**, płatki **jęczmienne**, płatki **owsiane**

Herbata owocowa dzika róża 200 g

Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Pasta jaja z majonezem 20 g

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

Salata 5 g

Papryka czerwona 20 g

Banan 100 g

 25.03.2026

Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

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

Parówka drobiowa 20 g

Składniki: mięso z indyka sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda- produkt może zawierać soję, **seler**, **gorczycę**

Paprykarz wegański 20 g

Składniki: ryż biały, gotowany, papryka kolorowa, pomidor, keczup (pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne), cebula

Ogórek kiszony 20 g

Sos pomidorowy 20 g

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, pieprz, sól biała, zioła prowansalskie

Rzodkiewka 20 g

Jabłko 100 g

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

 26.03.2026

Czwartek

Śniadanie

Makaron na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**)

Herbata truskawkowa 200 g

Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb jasny 25 g

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

Chleb wieloziarnisty 25 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

Serek wiejski 20 g

Składniki: serek wiejski (serek śmietankowy (z**mleka**), sól, białka **mleka**)

Rukola 3 g

Ogórek 20 g

Gruszka 100 g

 27.03.2026

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

Pasta z jaja oraz tuńczyka i majonezu. 20 g

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

Ser żółty 20 g

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

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Mandarynki 100 g



Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż paraboliczny, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), por, koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kurczak w sosie śmietanowo-serowym z serem mozzarella z kalafiolem zagęszczony mąką pszenną 120 g

Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry, woda, kalafior, śmietana 12% (z **mleka**), ser mozzarella (**mleko**, sól, podpuszczka, bakterie kwasu mlekowego), zioła prowansalskie, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza kuskus (pszenica) 100 g

Surówka z kapusty czerwonej z sosem jogurtowo-majonezowym 40 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii)

Brokuły 40 g

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Jogurt grecki z truskawkami 150 g

Składniki: jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), truskawki

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami i kielbaską z wysoką zawartością mięsa z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, natka pietruszki, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**)), majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Kluski śląskie z mięsem 4 szt 150 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze, sól, olej rzepakowy, mięso wieprzowe, mięso wołowe, cebula, sól, przyprawy (zawierają **gorczycę**), olej rzepakowy, suszone warzywa (marchew, **seler**, pietruszka, por, cebula) błonnik **pszenny** bezglutenowy, mąka ryżowa, mąka **sojowa**

Omasta z cebulą 10 g

Składniki: cebula, olej rzepakowy

Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą 40 g

Składniki: ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

Marchewka mini z oliwą 40 g

Składniki: mini marchewki, oliwa

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Serek brzoskwiniowy na biskopcie 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), biszkopty (mąka **pszenna**, cukier, **jaja**, woda, skrobia ziemniaczana, skrobia **pszenna**, **mleko**, glukoza, substancje spulchniające: węglany sodu, sól, barwnik: karoteny)

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

Paluszki rybne z mintaja 3 szt 70 g

Składniki: **ryby** morskie 86% (**mintaj**), mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, cebula, mąka ryżowa, płatki ziemniaczane, sól, przyprawy, drożdże (**pszenica**, **ryba**)

Ziemniaki 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i oliwą 40 g

Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), oliwa

Kalafior 40 g

Kompot wiśnia - agrest 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Galaretka cytrynowa z jogurtem i nasionami chia 150 g

Składniki: woda, galaretka cytrynowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), chia, nasiona (szalwia hiszpańska)

Obiad

Zupa ogórkowa z koperkiem zabieleną na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), marchew, śmietana 18% (z **mleka**), cebula, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Gulasz jarzynowy z wieprzowiną 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, marchew, brokuły, **seler** korzeniowy, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 450

Ryż paraboliczny 100 g

Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą 40 g

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

Surówka z kapusty kiszzonej z natką pietruszki i oliwą 40 g

Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała 97%, marchew, sól), natka pietruszki, oliwa, pieprz

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczk

Podwieczorek

Kisiel wiśniowy 150 g

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, skrobia ziemniaczana, cukier

Herbatniki pszenne 5 g

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

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pierogi z serem 6 szt 180 g

Składniki: mąka **pszenna**, twaróg (z **mleka**), woda, **jaja**, cukier, olej rzepakowy, laska wanilii sól,

Polewa jogurtowo-truskawkowa 50 g

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

Jabłko prażone 40 g

Składniki: jabłko, cukier, przeciwutleniacz: kwas l-askorbinowy

Marchewka słupki 40 g

Składniki: marchew

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Koktajl witaminka: marchew, jabłko, banan, seler 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), marchew, jabłko, banan, **seler** korzeniowy