

📅 18.05.2026 **Poniedziałek**

## Śniadanie

**Herbata owocowa dzika róża-  
malina** 200 g

Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

**Chleb pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Chleb razowy** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka wieprzowa** 20 gSkładniki: mięso wieprzowe, woda, sól, marchew suszona, rozmaryn suszony, naturalny aromat cytrynowy, produkt może zawierać **pszenica, soja, seler, gorczycę****Serek z koperkiem** 20 gSkładniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), koperek**Ogórek kiszony naturalnie** 20 gSkładniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy**Papryka czerwona** 20 g**Jabłko** 100 g📅 19.05.2026 **Wtorek**

## Śniadanie

**Kasza jaglana na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana**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 pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Chleb pszenny graham** 25 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasztet wieprzowy zapiekany** 20 gSkładniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja, gorczyca****Pomidor** 20 g**Rzodkiewka** 20 g**Banan** 100 g📅 20.05.2026 **Środa**

## Śniadanie

**Kawa zbożowa na mleku** 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto, jęczmień**)**Chleb wieloziarnisty** 25 gSkładniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa**Chleb pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Polędwica drobiowa** 20 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat, produkt może zawierać **soja, seler, gorczyca****Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Sałata** 5 g**Papryka czerwona** 20 g**Melon** 100 gAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.📅 21.05.2026 **Czwartek**

## Śniadanie

**Płatki kukurydziane na mleku** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, płatki kukurydziane**Herbata malinowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

**Chleb pszenno-żytni** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Szynka z indyka.** 20 gSkładniki: mięso z indyka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica, soja, seler, gorczyca****Ogórek** 20 g**Sałata** 5 g**Arbuz** 100 g📅 22.05.2026 **Piątek**

## Śniadanie

**Herbata truskawkowa** 200 g

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

**Kajzerka** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasta jajeczna z tuńczykiem, porem i majonezem** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe, **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), por, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Pomidor** 20 g**Rzodkiewka** 20 g**Pomarańcza** 100 g

## Obiad

**Zupa jarzynowa z groszkiem z ziemniakami, zabelana na wywarze warzywnym z natką pietruszki** 250 ml

Składniki: woda, zupa jarzynowa, mrożona (ziemniaki, marchew, kalafior, kapusta, brukselska, cebula, pietruszka), ziemniaki, groszek zielony, gotowany w wodzie, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Leczo z kielbaską wieprzową pieczoną, cukinią i fasolą z pomidorami i natką pietruszki** 120 g

Składniki: woda, kielbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica** , **soja**, **seler**, **gorczyca**)), kukinia, mrożona, fasola biała, nasiona suche, pomidory w puszce całe, natka pietruszki, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazylia suszona

**Ryż paraboliczny** 100 g

**Mix sałat w sosie winegret** 40 g

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

**Marchewka mini z oliwą** 40 g

Składniki: mini marchewki, oliwa

**Mięta** 200 g

Składniki: woda, mięta

### Podwieczorek

**Serek waniliowy** 150 g

Składniki: serek biały (**mleko**, żywe kultury bakterii, serwatka z **mleka**), ekstrakt waniliowy

## Obiad

**Zupa krupnik z kaszy pęczak z pieczarkami na wywarze warzywnym z natką pietruszki** 250 ml

Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, gotowana, pieczarki świeże, kalafior, brokuły, cukinia, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, cząber suszony

**Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach** 70 g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, zioła prowansalskie, sól biała

**Ziemniaki** 100 g

**Sałatka z ogórka kiszzonego z**

**marchewką i oliwą** 40 g

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

**Kalafior z wody, z masłem i bułką tartą** 40 g

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

**Kompot jabłko śliwka** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki

### Podwieczorek

**Jogurt kakaowy z brzoskwiniami**

150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), brzoskwinia, kakao 16%, proszek

## Obiad

**Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną z koperkiem na wywarze warzywnym** 250 ml

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

**Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym** 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, cebula, sos**sojowy** , żótko **jaja** kurzego, mąka **pszenna**, typ 450

**Pampuchy** 100 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, żótko **jaja** kurzego, cukier, drożdże piekarskie, prasowane, sól biała

**Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą** 40 g

Składniki: burak, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), oliwa, natka pietruszki, cytryna

**Surówka z kapusty pekińskiej z rzodkiewką z jogurtem** 40 g

Składniki: kapusta pekińska, rzodkiewka, jogurt grecki ( **mleko**, żywe kultury barterii), sól biała, pieprz

**Kompot wiśnia - agrest** 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

### Podwieczorek

**Muffinki z agrestem z Torcikowej Chatki - wyrób domowy** 60 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, mąka **pszenna**, typ 450, agrest, **jaja** kurze całe, masło ekstra (z **mleka**), cukier trzcinowy, soda oczyszczona

## Obiad

**Zupa grysikowa na wywarze drobiowo-warzywnym z natką pietruszki** 250 ml

Składniki: woda, kasza manna (**pszenica**), ogórek kiszony (ogórki 67%, woda, przyprawy w zmiennych proporcjach: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, skrzydło indyka, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Ryba Mintaj panierowana z bułką tartą z dodatkiem słonecznika** 70 g

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

**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, żótkka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki, chrzan, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), sól biała, pieprz

**Bukiet warzyw** 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

**Kompot truskawka- porzeczk** 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczk

### Podwieczorek

**Deser ananasowa chmurka na biszkopcie pszennym** 150 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ananas, herbatniki **pszenne** (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, substancje spulchniające: węglany sodu, serwatka w proszku (**mleko** ), sól, emulgator: lecytyny słonecznikowej, kwas: kwas cytrynowy, aromat), wiórki kokosowe (kokos (może zawierać **orzechy**))

## Obiad

**Zupa krem z kalafiora, dyni i zielonego groszku z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym podany z grzankami pszennymi** 250 ml

Składniki: woda, kalafior, dynia, groszek zielony, gotowany w wodzie, grzanki (mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), ziemniaki, pietruszka, korzeń, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pierogi leniwe z twarogiem** 250 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, cynamon, bułka tarta (mąka **pszenna** , sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**), cukier, sól biała

**Jabłko prażone** 40 g

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

**Ogórek zielony słupki** 40 g

Składniki: ogórek

**Kompot jabłko - agrest** 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

### Podwieczorek

**Koktajl bananowo - szpinakowy na jogurcie** 150 ml

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

📅 25.05.2026 Poniedziałek

## Śniadanie

**Herbata owocowa dzika róża** 200 g

Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

**Chleb pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Chleb pszenny graham** 25 gSkładniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Półdzwica drobiowa** 20 gSkładniki: mięso z piersi kurczaka, sól, białko **pszenne**, glukoza, cukier, ekstrakty drożdży i przyprawy, aromat. produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca****Rzodkiewka** 20 g**Ogórek** 20 g**Banan** 100 g

📅 26.05.2026 Wtorek

## Śniadanie

**Płatki ryżowe na mleku** 200 gSkładniki: **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 pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Chleb razowy** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Pasta jajeczna z majonezem** 20 gSkładniki: **jaja** kurze całe, koperek, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))**Salata** 5 g**Pomidor** 20 g**Mandarynki** 100 g

📅 27.05.2026 Środa

## Śniadanie

**Kakao z mlekiem** 200 mlSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek, cukier**Chleb pszenny** 25 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, sól, olej, drożdże, cukier**Chleb żytni** 25 gSkładniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Parówka drobiowa z wysoką****mięsnością** 50 gSkładniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda produkt może zawierać **soja**, **seler**, **gorczyca****Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Papryka czerwona** 20 g**Sos pomidorowy** 20 g

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

**Rukola** 3 g**Melon** 100 gAlergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

📅 28.05.2026 Czwartek

## Śniadanie

**Zacierka z mąki pszennej** 200 gSkładniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, woda, sól biała**Herbata malinowa** 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

**Chleb pszenno-żytni** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Schab pieczony** 20 gSkładniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę****Ogórek** 20 g**Pomidor** 20 g**Jabłko** 100 g

📅 29.05.2026 Piątek

## Śniadanie

**Herbata owocowa dzika róża-****malina** 200 g

Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

**Kajzerka** 50 gSkładniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier**Masło ekstra (z mleka)** 10 g**Ser żółty** 20 gSkładniki: **mleko**, sól, kultury bakterii**Pasta z ciecierzycy z sezamem** 20 gSkładniki: ciecierzycza, nasiona suche, **sezam**, nasiona, oliwa**Papryka czerwona** 20 g**Salata** 5 g**Banan** 100 g

## Obiad

### Barszcz biały z jajem i ziemniakami zabielanym

250 ml

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

### Pulpeciki wieprzowo-wołowe z dodatkiem soi w sosie pomidorowym

**4szt/ 50g** 120 g
Składniki: woda, mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%),**jaja** kurze całe, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), koperek, cebula, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), skrobia ziemniaczana, czosnek, białko **sojowe**, błonnik **sojowy**, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kasza bulgur (pszenica)

### Fasolka szparagowa z bułką pszenną tartą

40 g
Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

### Mix sałat z kolorową papryką z oliwą

40 g
Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, papryka czerwona, papryka zielona, oliwa, rukola

### Mięta

200 g
Składniki: woda, mięta

## Podwieczorek

### Smoothie gruszka-jabłko na jogurcie z płatkami owsianymi

150 g
Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jabłko, płatki **owsiane**, gruszka

## Obiad

### Domowy rosół na wywarze drobiowo-warzywnym z makaronem nitki z mąki durum z lubczykiem

250 g
Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), **seler** korzeniowy, udo z kurczaka, 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

### Marchewka z groszkiem i masłem

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

### Surówka z białej kapusty z koperkiem

40 g
Składniki: kapusta biała, koperek, oliwa, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), cukier, sól biała, pieprz

### Kompot jabłko śliwka

200 ml
Składniki: woda, jabłko, śliwki

## Podwieczorek

### Kisiel truskawkowy z owocami i chrupkami kukurydzianymi

150 g
Składniki: woda, truskawki, chrupki kukurydziane (mąka kukurydziana, woda), skrobia ziemniaczana

## Obiad

### Zupa krem z fasoli z ziemniakami i natką pietruszki n a wywarze warzywnym

250 ml
Składniki: woda, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Roladka wieprzowo - drobiowa z ogórkiem kiszonym

120 g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała

### Ryż paraboliczny

### Buraczki z jabłkiem i oliwą

100 g
Składniki: burak, jabłko, oliwa, pieprz

### Brukselka z bułką tartą i masłem

40 g
Składniki: brukselka, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże)

### Kompot wiśnia - agrest

200 ml
Składniki: woda, wiśnie, agrest

## Podwieczorek

### Bułka maślana z twarożkiem

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

## Obiad

### Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem na wywarze warzywnym z koperkiem

250 ml
Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), **jaja** kurze całe, marchew, śmietana 12% (z **mleka**), mąka **pszenna**, typ 450, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

### Kotlet schabowy panierowany

70 g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz

### Ziemniaki

### Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą w sosie jogurtowo majonezowym

40 g
Składniki: kapusta pekińska, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, sól), **jaj** kurzych (7,0%)), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

### Brokuły z masłem

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

### Kompot truskawka- porzeczka

200 ml
Składniki: woda, truskawka, porzeczka

## Podwieczorek

### Budyń czekoladowy

150 g
Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, kakao 16%, proszek, masło ekstra (z **mleka**), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%).)

## Obiad

### Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum z czerwoną soczewicą zabielaną na wywarze warzywnym z koperkiem

250 ml
Składniki: woda, makaron **pszenny** dwujajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), soczewica czerwona, nasiona suche, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, koperek, por, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

### Pierogi z jabłkami z dodatkiem mąk pełnoziarnistych

6 szt 120 g
Składniki: jabłko prażone (jabłko, cukier, przeciwutleniacz: kwas l-askorbinowy), mąka **pszenna**, typ 500, mąka **pszenna**, typ 1850, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

### Polewa waniliowo-jogurtowa

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

### Mix sałat z rukolą i oliwą

40 g
Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, rukola, oliwa

### Marchewka słupki

40 g
Składniki: marchew

### Kompot jabłko - agrest

200 ml
Składniki: woda, jabłko, agrest

## Podwieczorek

### Koktajl marchew, seler, pomarańcza

150 g
Składniki: sok pomarańczowy 100%, marchew, **seler** korzeniowy