

15.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb pszenno-żytni 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Serek toska z ziołami 20 g

Składniki: ser biały, **mleko**, sól, pieprz, zioła

Szynka z indyka. 20 g

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

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

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

Rzodkiewka 15 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250 ml

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

Leczo z kielbaską wieprzową pieczoną, cukinią, pomidorami, marchewką z dodatkiem natki pietruszki 120 g

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

Ryż paraboliczny 100 g

Fasolka szparagowa z oliwą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, oliwa

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

16.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g

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

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

Schab pieczony 20 g

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

Pasta jaja z pieczarkami i 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%)), pieczarki świeże

Sałata 5 g

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

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

Kotlecik mielony pieczony drobiowo-wieprzowy z dodatkiem bułki tartej w sosie pieczeniowym 70g/ 50g 120 g

Składniki: woda, wieprzowina szynka surowa, udko trybowane bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, cebula, olej rzepakowy

Kasza gryczana 100 g

Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i majonezem 80 g

Składniki: kapusta czerwona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 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

17.12.2025

Środa

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

Chleb pszenny 25 g

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

Chleb wieloziaarnisty 25 g

Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemie lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z fasoli z jabłkiem 20 g

Składniki: fasola biała, nasiona suche, jabłko

Ser żółty 20 g

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

Papryka czerwona 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym z koperkiem z domowymi pierogami z mąki pszennej z kapustą kiszoną i pieczarkami 200 ml/ 3 szt 250 ml

Składniki: woda, burak, marchew, **seler** naciowy, uszka z kapustą i grzybami (kapusta kiszona, mąka **pszenna**, woda, cebula, pieczarki, olej rzepakowy, pieprz), cebula, **jaja** kurze całe, sól biała, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

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 130 g

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

Warzywa po grecku na ciepło 80 g

Składniki: marchew, pietruszka, korzeń, koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, mąka **pszenna**, typ 750

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

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

18.12.2025

Czwartek

Śniadanie

Zacierka na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, zacierka (mąka **pszenna**, woda, kurkuma, witamina a)

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, sól, glukoza, błonnik **pszenny**, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **soja, seler, gorczyce**

Rukola 5 g

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), **seler** korzeniowy, koperek, 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 130 g

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i oliwą 80 g

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

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

19.12.2025

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

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 pieczonej marchewki z oliwą 20 g

Składniki: marchew, oliwa, słonecznik, nasiona

Ogórek kiszony 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

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

Naleśniki z serem 120 g

Składniki: ser twarogowy 35%, mąka **pszenna**, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat wanilinowy.

Polewa straciatella na jogurcie 50 g

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

Jabłko prażone 40 g

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

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest



Podwieczorek

Koktajl borówkowo - truskawkowy na jogurcie 150 ml

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

Podwieczorek

Deser malinowy z jogurtem i herbatnikami 150 g

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

Podwieczorek

Ciasto świąteczne. 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, mak, cukier, margaryna roślinna

Podwieczorek

Brioszka pszenna z budyniem na mleku 50 g

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

Podwieczorek

Pieczywo pszenne/weka 50 g

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

Pasta z brokuła z ciecierzycą i prażonym słonecznikiem 20 g

Składniki: brokuły, ciecierzycza, nasiona suche, słonecznik, nasiona, oliwa

 22.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

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 zapiekany 20 g

Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, mąka **pszenna - gluten pszenny**, gałka muskatołowa, lubczyk, sól, produkt może zawierać **soja, seler, gorczyca**

Serek wiejski z koperkiem 20 g

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

Ogórek kiszony 20 g

Pomidor 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa z czerwonej soczewicy z pomidorami, ziemniakami i marchewką posypana natką pietruszki na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Makaron z mąki durum z indykiem w sosie śmietanowo-serowym z mozzarella 220 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), śmietana 12% (z **mleka**), cebula, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

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, cukier, rukola, pieprz

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

 23.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Płatki jaglane na mleku 200 g

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

Chleb pszenno-żytni 50 g

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

Masło ekstra (z **mleka**) 10 g

Szynka drobiowa 20 g

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

Jajko gotowane z sosem tatarskim z ogórkiem 50 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), ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy)

Papryka czerwona 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze drobiowo-warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kurczak, tuszka, koperek, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kotlet z kurczaka z dodatkiem brokuł 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, brokuły, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Sos pieczeniowy 50 g

Składniki: woda, cebula, mąka **pszenna**, przyprawy (ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, sól)

Ziemniaki 130 g

Surówka z białej kapusty z kukurydzą i sosem majonezowym 80 g

Składniki: kapusta biała, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 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

Dzień wolny

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

Dzień wolny

Dzień wolny



Podwieczorek

Ciasteczka owsiane. 20 g

Składniki: płatki owsiane. bezglutenowe, olej rzepakowy, cukier trzcinowy, siemię lniane, sól himalajska. może zawierać **sezam**

Podwieczorek

Budyń waniliowy z sosem

truskawkowym 150 g

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

 29.12.2025

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

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

Schab pieczony 20 g

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

Ser żółty 20 g

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

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

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

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

 30.12.2025

Wtorek

Śniadanie

Ryż na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, cynamon

Chleb pszenno-żytni 50 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g

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

Pomidor 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

 31.12.2025

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 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

Parówka drobiowa z wysoką

mięsnością 20 g

Składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda produkt może zawierać **soja** , **seler** , **gorczyca**

Pasta z pieczonej dyni 20 g

Składniki: dynia, słonecznik, nasiona, oliwa

Ogórek 20 g

Ketchup 20 g

Składniki: przecier pomidorowy 72% (174 g pomidorów na 100 g produktu), skrobia kukurydziana, koncentrat soku jabłkowego, przecier jabłkowy, ocet jabłkowy, sól, przyprawy może zawierać **pszenica**, **gorczyca**

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

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

Dzień wolny

 02.01.2026

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 g

Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny

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

Paprykarz wegański z soczewicą 20

g

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

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

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

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml



Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty
mieszanej z ziemniakami na
wywarze warzywnym z natką
pietruszki 250 ml

Składniki: woda, cebula, kapusta biała, koperek, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka pietruszki, sól biała

Ryż paraboliczny z prażonymi
jabłkami, cynamonem 220 g

Składniki: jabłko, ryż paraboliczny, cukier, cynamon

Surówka z marchewki z jogurtem
40 g

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

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Wafle kukurydziane 10 g

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

Masło **orzechowe 100%** 20 g

Składniki: **orzechy arachidowe** 100% (**orzechy ziemne**)

Obiad

Zupa krem z kukini na wywarze
warzywnym z natką pietruszki z
grzankami pszennymi graham 250 ml

Składniki: cukinia, mrożona, woda, marchew, pietruszka, korzeń, natka pietruszki, **seler** korzeniowy, grzanki (mąka **pszenna- gluten**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier), kasza kukurydziana, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól biała

Rumszytk z mięsa drobiowo-
wieprzowego z ciecierzycą podany z
cebulką 70 g

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

Ziemniaki puree 130 g

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

Ćwikła lekko chrzanowa z oliwą 80 g

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

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Deser "Karpatka" na kremie
budyniowym gotowanym na mleku
z groszkiem ptysiowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, budyń w proszku, groszek ptysiowy (**pszenica**)

Obiad

Zupa pomidorowa na wywarze
warzywnym z ryżem i natką
pietruszki 250 ml

Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pałeczki z kurczaka pieczone w
ziołach 70 g

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

Ziemniaki 130 g

Surówka z kapusty pekińskiej z
marchewką z majonezem 80 g

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

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Deser twarogowy z musem
malinowym 150 g

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

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na
wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, koperek, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pancake z pieca z polewą
jogurtowo-truskawkową 2 sztuki/
50 ml 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, typ 450, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, **jaja** kurze całe, cukier, olej rzepakowy

Salatka ananas-jabłko 40 g

Składniki: ananas, plastry w syropie (ananas, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), jabłko

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Serek waniliowy 150 g

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