

19.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa (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

Serek toska z papryką 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

20 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek kiszony 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na

wywarze warzywnym 250 ml

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

Leczo z kielbaską wieprzową

pieczoną, cukinią, cebulą, soczewicą

w sosie pomidorowym 120 g

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

Kasza bulgur (pszenica) 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**)

Mięta 200 g

20.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**, mus jabłkowy 100% (przecier jabłkowy 100%)

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**

Pomidor 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Krem z białych warzyw z kaszą

jaglaną i mlekiem kokosowym

posypyany grzankami 250 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), chleb **pszennno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), por, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Roladka wieprzowo - drobiowa z

dodatkiem ciecierzycy 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Ziemniaki puree 130 g

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

Surówka colesław z kapusty

czerwonej z sosem majonezowym

80 g

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

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

21.01.2026

Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml

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

Chleb pszenno-żytni 50 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Humus z suszonymi pomidorami 20

g

Składniki: ciecierzycza nasiona suche, oliwa, **sezam**, suszone pomidory

Schab pieczony 20 g

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

Ogórek 20 g

Salata 5 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Nuggetsy z kurczaka w panierce z

bułki tartej z sezamem 2 szt 70 g

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

Ziemniaki 130 g

Buraczki z natką i oliwą 80 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

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

22.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Makaron na mleku 200 g

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

Chleb wieloziarnisty 25 g

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

Chleb jasny 25 g

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

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g

Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Papryka czerwona 20 g

Rukola 3 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa gulaszowa z mięsa

wieprzowego z ziemniakami na

wywarze mięsno-jarzynowym z

koperkiem 250 ml

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

Naleśniki z serem 2 szt. 136 g

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

Polewa jogurtowo-borówkowa 50 g

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

Salatka owocowa ananas-marchew

z sosem mango 40 g

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

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczki czarne

23.01.2026

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa (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

Pasta z jaja z zielonym groszkiem i

majonezem 20 g

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

Ser żółty 20 g

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

Ogórek 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, 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 puree 130 g

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

Surówka z kapusty kiszonej z

jabłkiem 80 g

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

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest



Podwieczorek

Jogurt biszkoptowy 150 g

Składniki: **mleko** odtłuszczone, śmietanka, cukier, **mleko** w proszku odtłuszczone, biszkopt 0,25 % (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, substancja spulchniająca: węglany amonu; miód), aromat, barwniki: kurkumina, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych

Chrupki kukurydziane 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Podwieczorek

Brioszka pszenna z twarogiem 50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, barwnik: karoteny, aromat waniliowy], olej rzepakowy, drożdże, **jaja** kurze*, sól

Podwieczorek

Kremowy biały serek z malinami

150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), maliny, mrożone, cukier

Podwieczorek

Pieczywo pszenne/weka 30 g

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

Pasta z pieczonej dyni z pestkami

dyni 20 g

Składniki: dynia, dynia, pestki, tuskane, cebula

Podwieczorek

Kakaowy budyń na mleku z

konfiturą wiśniową 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, dżem z wiśni, niskosłodzony (wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), kakao 16%, proszek

26.01.2026

Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, skórka cytryny, naturalny aromat, liść jeżyny)

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

Gzik z rzodkiewką 20 g

Składniki: gzik (twaróg (z **mleka**)), jogurt naturalny (z **mleka**)), szczypiorek, rzodkiewka

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g

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

Ogórek kiszony 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

27.01.2026

Wtorek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200 g

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

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

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

28.01.2026

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 żytni 25 g

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

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**

Wegański smalczyk z fasoli 20 g

Składniki: jabłko, fasola biała, nasiona suche, oliwa, cebula

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**.

29.01.2026

Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 200 g

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

Chleb razowy 25 g

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

Chleb jasny 25 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

Pomidor 20 g

Papryka czerwona 20 g

Owoc sezonowy 100 g

Sok jabłkowy 100% 150 ml

30.01.2026

Piątek

Śniadanie

Herbata owocowa 200 ml

Składniki: woda, herbata owocowa (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

Paprykarz wegański 20 g

Składniki: ryż biały, gotowany, papryka kolorowa, pomidor, cebula

Jajko w sosie majonezowym z koperkiem 50 g

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

Ogórek kiszony naturalnie 20 g

Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, 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, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, kapusta biała, koperek, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, pomidory w puszcze krojone, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka pietruszki, sól biała

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

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), brokuły, 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 i kukurydzą w sosie winegret 40 g

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

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowo - truskawkowy na jogurcie 150 ml

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

Paluch kukurydziany 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiolem i z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką 250 ml

Składniki: woda, marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), ziemniaki, marchew, ryż paraboliczny, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, 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, kukurydza, ziarno, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Kompot jabłko śliwka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki

Podwieczorek

Mus jabłkowy z cynamonem 100 g

Składniki: przecier jabłkowy, cynamon

Mini bułka maślana 30 g

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

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), 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, czosnek, sól biała, natka pietruszki, pieprz, majeranek

Gulasz stragonoff z mięsem wieprzowym, pieczarkami i pomidorami 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pomidory w puszcze krojone, pieczarki świeże, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, pęczak 100 g

Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka) polane masłem 40 g

Składniki: kalafior, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

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

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, budyń w proszku, groszek ptysiowy (mąka **pszenna**, tłuszcz roślinny (rzepakowy), **jaja**, **mleko** w proszku, cukier, sól)

Obiad

Zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym 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, sok pomarańczowy 100%, koperek, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, 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 130 g

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

Surówka z ogórka kiszonego z musztardą 80 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

Kompot jabłko porzeczką 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczeki czarne

Podwieczorek

Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, maliny, mrożone, cukier

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

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

Knedle z nadzieniem kakaowo orzechowym 3 sztuki 160 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie [cukier, tłuszcze roślinne, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten** **pszenny**, emulgator: lecytyny z **soi**, aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, jaja.

Polewa jogurtowa 50 g

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

Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 40 g

Składniki: marchew, jabłko, oliwa

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Pieczywo pszenne/weka 30 g

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

Pasta piegusek twarogowa ze słonecznikiem 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), słonecznik, nasiona