

Plan żywieniowy: Młodzież szkoły średniej jadalospis wiosenno - letni,

dieta dieta podstawowa

TYDZIEŃ 1

Dzień: 1 - poniedziałek

I śniadanie, II śniadanie

1. Płatki kukurydziane na mleku 2%, 250g
składniki: **mleko** 88%, płatki kukurydziane 12%
2. Chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, drożdże, sól) 70g
3. Kajzerki (mąka **pszenna**, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g
4. Masło śmietankowe (z **mleka**) 15g
5. Pasta brokułowa 60g, składniki: jaja kurze całe 47%, brokuły 47%, majonez (**gorczyca**, żółtka **jaj** kurzych) 2%, pieprz czarny mielony
6. Parówki z szynki 70g
7. Sos keczup 25g
8. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1%
9. Ogórek 25g
10. Rzodkiewka 15
11. Owoce sezonowe 150g

obiad

1. Krupnik 350g, składniki: ziemniaki 36%, woda 23%, marchew 10%, kasza **jęczmienna** perłowa 10%, **seler** korzeniowy 7%, por 7%, pietruszka korzeń 7%, masło śmietankowe (z **mleka**) 1%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, lubczyk suszony, liść laurowy, ziele angielskie całe
2. Naleśniki z białym serem 300g, składniki: mąka **pszenna** 34%, ser twarogowy półtłusty (z **mleka**) 20%, mleko spożywcze 20%, olej rzepakowy uniwersalny 14%, **jaja** kurze całe 8%, cukier 3%
3. Mus truskawkowy 80g, składniki truskawki 98%, cukier 2%
4. Woda z cytryną i miętą 250g, składniki: woda 98%, cytryna 1%, mięta świeża 1%

kolacja

1. Chleb graham [mąka **pszenna** graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka **żytnia**), mąka **pszenna**, sól] 70g
2. Chleb wieloziarnisty (mąka **pszenna**, woda, mąka **żytnia**, **sezam**, drożdże, sól) 70g
3. Masło śmietankowe (z **mleka**) 15g
4. Szynka wieprzowa gotowana 60g
5. Ser żółty gouda (z **mleka**) 60g
6. Papryka czerwona 50g
7. Sałata 10g
8. Herbata owocowa, 200g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%

Dzień: 2 – wtorek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłkowa, mąka pełniejsząca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 105g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 5. Poledwica sopocka 60g 6. Ogórek kwaszony 50g 7. Kielki mix 10g 8. Deser jogurtowo- owocowy 200g, składniki: jogurt naturalny typu greckiego (z mleka) 75%, truskawki 24%, cukier 1% 9. Płatki owsiane 12g 10. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa szpinakowa z makaronem 350g, składniki: woda 60%, szpinak mrożony 11%, makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 11%, marchew 6%, seler korzeniowy 3%, por 3%, pietruszka korzeń 3%, śmietana (z mleka) 2%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, pieprz czarny mielony 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% 3. Kotlecik drobiowy 120g, składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 44%, mięso z piersi kurczaka bez skóry 38%, bułka tarta (mąka pszenna) 8%, mąka pszenna 5%, jaja kurze całe 5% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 100g, składniki: kapusta pekińska 55%, papryka czerwona 18%, pomidor 18%, jogurt naturalny (z mleka) 6%, musztarda (gorczyca) 3%, pieprz czarny mielony 5. Woda z cytryną i miętą 250g, składniki: woda 98%, cytryna 1%, mięta świeża 1%	1. Herbata rumiankowa/miętowa, 250g, składniki: woda 99%, herbata rumiankowa 1% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 3. Weka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 40g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Szynka drobiowa 60g 6. Pomidor 50g 7. Twarożek na słodko z tartą marchewką, 60g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka) 65%, marchew 32%, cukier 3% 8. Słonecznik nasiona 5g
Dzień: 3 - środa		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierki na mleku, 250g, składniki: mleko 92%, zacierka jajeczna (mąka pszenna, jaja) 8%	1. Zupa krem z zielonego groszku z ziemniakami 350g, składniki: ziemniaki średnio 40%, groszek zielony 17%, woda	1. Koktajl z owoców sezonowych 250g, składniki: owoce sezonowe 40%, jogurt naturalny (z mleka)

- Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Twarożek owocowy 60g, składniki: ser twarogowy chudy 85%, dżem owocowy niskosłodzony 15% - Pasztet wieprzowy 40g - Rzodkiewka 20g - Papryka 30g - Owoce sezonowe 150g - Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%	16%, wieprzowina łopatką 8%, marchew 6%, pietruszka korzeń 3%, śmietana 18% tłuszczu 3%, mleko spożywcze 3%, seler korzeniowy 3%, por 1% - Kluski leniwe 300g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka) 70%, mąka pszenna 20%, bułka tarta (mąka pszenna) 6%, masło śmietankowe (z mleka) 3%, jaja kurze całe 1% - Woda z cytryną i miętą 250g, składniki: woda 98%, cytryna 1%, mięta świeża 1%	59%, cukier 1% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g - Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 35g - Masło śmietankowe (z mleka) 10g Jaja gotowane 60g - Szczypiorek 2 - Ogórek 50g - Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1%
Dzień: 4 - środa		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
- Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% - Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g - Bułka grahamka [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna, sól] 80g - Masło śmietankowe (z mleka) 20g - Kiełbasa krakowska sucha 40g - Salatka jarzynowa (seler, jaja, gorczyca)	- Zupa jarzynowa 350g, składniki: woda 48%, fasola szparagowa 13%, kapusta biała 8%, marchew 8%, seler korzeniowy 8%, pietruszka korzeń 8%, śmietana (z mleka) 3%, mleko spożywcze 3%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, lubczyk suszony, pietruszka liście - Makaron bezjajeczny 70g (mąka pszenna) - Poledwiczki wieprzowe 100g, składniki: wieprzowina poledwica 74%, cebula 14%, olej rzepakowy uniwersalny 9%, mąka pszenna 3%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe - Sos słodko-kwaśny domowy 100g,	Mleko 250g - Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% - Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 35g - Wafle ryżowe naturalne 9g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Dżem owocowy niskosłodzony 30g - Szynka drobiowa 40g

150g 8. Sałata 10g 9. Ogórek 50g 10.Owoce sezonowe 150g	składniki: pomidory krojone 29%, ananas plastry w syropie 21%, sok pomidorowy 18%, kukurydza konserwowa 14%, papryka czerwona 7%, cebula 4%, marchew 2%, skrobia ziemniaczana 2%, papryka czerwona mielona słodka 1%, cukier 1%, musztarda 1%, papryka czerwona mielona ostra, carry, pieprz czarny mielony 5. Ogórek małosolny/kwaszony 80g 6. Woda do picia 250g	9. Pomidor 50g
Dzień: 5 - środa		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku, 250g, składniki: mleko 93%, płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Pasta jajeczna 60g, składniki: jaja 79%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 18%, szczypiorek 3%, pieprz czarny 6. Twaróg ze szczypiorkiem 60g, składniki: ser twarogowy chudy 72% (z mleka), jogurt naturalny (z mleka) 25%, szczypiorek 3%	1. Zupa brokułowa 350g, składniki: ziemniaki 33%, brokuły 20%, woda 20%, marchew 7%, pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5%, por 5%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, pietruszka liście, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe, gałka muskatowa 2. Kasza jęczmienna perłowa 70g 3. Ryba duszona w sosie śmietankowo-koperkowym 120g, składniki: dorsz mrożony 57%, śmietana (z mleka) 34%, koper ogrodowy 6%, mąka pszenna 1%, sok cytrynowy, lubczyk świeży, pieprz czarny mielony, bazylia suszona, kolendra, papryka czerwona mielona słodka,	1. Sok owocowy 250g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 3. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Pasztet warzywny 40g (seler, soja) 6. Ser żółty salami (z mleka) 60g 7. Ogórek kwaszony 25g 8. Papryka czerwona 25g

7. Owoce sezonowe 150g 8. Pomidor 50g 9. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1%	gorczyca żółta, tymianek 4. Sałata lodowa w sosie vinegrette 100g, składniki: sałata 77%, musztarda (gorczyca) 10%, oliwa z oliwek 8%, ocet jabłkowy 3%, cukier 2% 5. Woda do picia 250g
TYDZIEŃ 2	
Dzień: 1 - poniedziałek	
I śniadanie, II śniadanie 1. Makaron dwujajeczny na mleku, 250g, składniki: mleko 95%, makaron dwujajeczny (maka makaronowa pszenna, jaja) 5% 2. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 105g 3. Chałka 40g, składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Polędwica z piersi indyka 40g 6. Papryka czerwona 25g 7. Ogórek kwaszony 25g 8. Miód pszczeli 10g 9. Owoce sezonowe 150g 10. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1%	obiad 1. Zupa wiejska z dodatkiem pomidorów i mięsa 350g, składniki: woda 39%, ziemniaki 24%, pomidor 8%, marchew 5%, wiązowna szynka surowa 5%, kiełbasa drobiowa 5%, papryka czerwona 3%, pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, cebula 3%, mąka pszenna 2%, pietruszka liście, koper ogrodowy, czosnek, lubczyk suszony, liść laurowy, pieprz cayenne, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, majeranek suszony 2. Ryż zapiekany z jabłkiem 300g, składniki: jabłko 68%, ryż biały 26%, mleko spożywcze 5%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, cynamon mielony 3. Woda z cytryną i miętą 250g, składniki: woda 98%, cytryna 1%, mięta świeża 1%
Dzień: 2 - wtorek	
kolacja 1. Jogurt owocowy 150g (mleko) 2. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 4. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Szynka wieprzowa 60g 7. Ser twarogowy chudy (z mleka) 40g 8. Pomidor 50g	

I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 5. Pasta z wędliny, 60g, składniki: jaja 34%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 32%, Polędwica z piersi kurczaka 30%, szczypiorek 5% 6. Papryka czerwona 25g 7. Ogórek 25g 8. Jogurt naturalny (z mleka) 150g 9. Musli domowe 20g, składniki: płatki owsiane 38%, płatki jęczmienne 27%, płatki żytnie 27%, migdały 2%, orzechy włoskie 2%, dynia pestki 1%, słonecznik nasiona 1%, rodzynki suszone 1%, żurawina 1% 10. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa koperkowa z ryżem 350g, składniki: woda 66%, ryż biały 11%, marchew 6%, seler korzeniowy 3%, por 3%, pietruszka korzeń 3%, koper ogrodowy 2%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, mąka pszenna 1% 2. Spagetti z mięsem drobiowym 300g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa pszenna) 33%, pomidor 20%, cebula 3%, czosnek, bazylia suszona, oregano suszone 3. Ogórek małosolny/kwaszony 80g 4. Woda do picia 250g	1. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Tosty z serem żółtym i szynką, 120g, składniki: chleb tostowy (mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, sól) 33%, jabłko 25%, szynka wieprzowa 17%, sos keczup 14%, ser żółty gouda (z mleka) 8%, masło śmietankowe (z mleka) 3% 3. Pomidor 50g 4. Weka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 40 5. Masło śmietankowe (z mleka) 5g 6. Dżem owocowy niskosłodzony 20g
Dzień: 3 - środa		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku, 250g, składniki: mleko 93%, płatki owsiane 7% 2. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda,	1. Zupa pieczarkowa z makaronem 350g, składniki: woda 42%, pieczarki 20%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa pszenna) 11%, marchew 6%, mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, por 3%, seler	1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%,

mąka żytnia, drożdże, sól) 70g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Twarożek z miodem i gruszką, 70g, składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka) 61%, gruszka 37%, miód pszczeli 2% - Polędwica sopocka 40g - Pomidor 50g - Salata 10g - Cebula czerwona 10g - Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% - Owoce sezonowe 150g	korzeniowy 3%, pietruszka korzeń 3%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, mąka pszenna 2% - Ziemiaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% - Bitki z indyka duszone w sosie 150g, składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 52%, marchew 16%, pietruszka korzeń 8%, seler korzeniowy 8%, por 8%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, mąka pszenna 3% - Buraczki z jabłkami 100g, składniki: burak 80%, jabłko 8%, cytryna 7%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, cukier 1% - Woda z cytryną i miętą 250g - Owoce sezonowe 130g	cukier 1%, herbata czarna 1% - Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 70g - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Szynka drobiowa 40g Jaja gotowane 60g - Salatka z zielonego ogórka z czerwoną cebulą, 150g, ogórek 79%, cebula czerwona 8%, cytryna 7%, oliwa z oliwek 4%, cukier 2%
Dzień: 4 - czwartek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
- Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% - Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g - Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g - Masło śmietankowe (z mleka) 20g	- Zupa neapolitańska z grzankami 350g, składniki: woda 57%, grzanki pszenne (mąka pszenna) 11%, ser żółty gouda (z mleka) 11%, marchew 6%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, por 3%, mąka pszenna 1%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, czosnek, pieprz czarny mielony - Pyzy ziemniaczane 250g, składniki: ziemniaki 88%, jaja kurze całe 4%, mąka	- Koktajl z owoców sezonowych 250g, składniki: owoce sezonowe 40%, jogurt naturalny (z mleka) 59%, cukier 1% - Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% - Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g - Chleb pszenno-żytni (mąka

6. Kiełbaski na gorąco 80g 7. Sos keczup 10g 8. Musztarda 10g 9. Pasta czerwona 60g, składniki: ogórek 54%, ser twarogowy półtłusty (z mleka) 36%, pomidory suszone w oleju 10%, papryka czerwona mielona słodka 40g 10. Ogórek kwaszony 25g 11. Pomidor 25g 12. Owoce sezonowe 150g	pszenna 4%, masło śmietankowe (z mleka) 4% 3. Masło śmietankowe (z mleka) 10g 4. Kompot ze świeżych owoców 250g, składniki: woda 89%, mieszanka owoców sezonowych 10%, cukier 1%	pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Kiełbasa krakowska 60g 7. Papryka czerwona 40g 8. Sałata 10g 9. Dżem owocowy niskosłodzony 30g
Dzień: 5 - piątek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2%, 250g składniki: mleko 88%, płatki jaglane 12% 2. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Twarożek łosowy, 60g, składniki: ser twarogowy (z mleka) 56%, łosoś wędzony 40%, chrzan tarty 4% 6. Papryka czerwona 25g 7. Ogórek kwaszony 25g 8. Dżem owocowy niskosłodzony 30g 9. Owoce sezonowe 150g 10. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%	1. Zupa ogórkowa z makaronem 350g, składniki: woda 46%, ogórek kwaszony 11%, makaron pełnoziarnisty bezglutenowy (mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista) 7%, mięso z piersi indyka bez skóry 7%, makaron bezglutenowy (mąka makaronowa pszenna) 7%, marchew 4%, pietruszka korzeń 4%, seler korzeniowy 4%, mleko spożywcze 4%, śmietana (z mleka) 4%, pietruszka liście, koper ogrodowy, liść laurowy, ziele angielskie mielone, pieprz czarny mielony 2. Makaron bezglutenowy 70g (mąka pszenna) 3. Mus truskawkowy 170g, składniki: truskawki mrożone 82%, jogurt naturalny	1. Jogurt owocowy (z mleka) 150g 2. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 35g 4. Rogal maślany (mąka pszenna) 40g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Ser żółty edamski (z mleka) 60g 7. Pomidor 50g 8. Szczypiorek 2g 9. Miód pszczeli 10g

	(z mleka) 17%, cukier 1%	4. Woda z cytryną i miętą 250g, składniki: woda 98%, cytryna 1%, mięta świeża 1%
TYDZIEŃ 2		
Dzień: 1		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku, 250g, składniki: mleko 93%, ryż biały 7% 2. Chleb graham [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna , sól] 70g 3. Kajzerki (mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Szynka wieprzowa 40g 6. Ser edamski tłusty (z mleka) 40g 7. Papryka czerwona 50g 8. Rukola 5g 9. Owoce sezonowe 150g 10. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1%	1. Barszcz ukraiński 350g, składniki: woda 38%, mięso z ud kurczaka bez skóry 15%, burak 15%, ziemniaki 13%, fasola biała nasiona suche 8%, marchew 3%, cytryna 2%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 8% tłuszczu 2%, por 1%, pietruszka korzeń 1%, majeranek suszony, 1%, czosnek 1%, pieprz czarny mielony 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% 3. Kiełbaska pieczona z cebulką z pieca 120g składniki: kiełbasa podwawelska 78%, cebula 20%, olej rzepakowy uniwersalny 2% 4. Surówka z kapusty kwaszonej, marchwi i jabłka 100g, składniki: kapusta kwaszona 72%, jabłko 14%, marchew 10%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, cukier 1%, pieprz czarny mielony	1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytłowa, mąka pęczniejąca (żytnia , kukurydziana), sól, drożdże) 35g 4. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól) 70g 5. Sucharki bez dodatku cukru 30g 6. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 7. Biała kiełbasa 80g 8. Sos chrzanowy (mleko) 50g 9. Pomidor 50 10. Szczypiorek 2g 11. Powidło śliwkowe 20g

	5. Woda do picia 250g 6. Owoce sezonowe 130g	
Dzień: 2 - wtorek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 2. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Jaja gotowane 60g 7. Serek wiejski lekki (z mleka) 150g 8. Pomidor 25g 9. Rzodkiewka 15g 10. Szczypiorek 2g 11. Owoce sezonowe 100g	1. Zupa z warzyw kwiatowych z makaronem 350g, składniki: woda 41%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa pszenna) 11%, kalafior 11%, brokuły 11%, mięso z ud kurczaka bez skóry 6%, marchew 6%, por 3%, pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 18% tłuszczu 2%, mąka pszenna 1% 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% 3. Pieczeń rzymśka z jajkiem 150g, składniki: wieprzowina szynka surowa 60%, jaja gotowane 12%, cebula 12%, jaja kurze całe 9%, otręby owsiane 6%, pieprz czarny mielony 1%, gałka muszkatołowa, tymianek, majeranek suszony, cząber mielony 4. Fasolka szparagowa z masłem 100g składniki: fasolka szparagowa 98%, masło śmietankowe 2% 5. Herbata miętowa z cytryną 250g, składniki: woda 98,5%, cytryna 1%,	1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Kielbasa krakowska 40g 6. Ser żółty gouda (z mleka) 40g 7. Ogórek 25g 8. Papryka czerwona 25g 9. Jogurt owocowy 150g (mleko)

	herbata miętowa 0,5%	
Dzień: 3 - środa		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku, 200g, składniki: mleko 93%, płatki orkiszowe pełnoziarniste 7% 2. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Serek typu fromage naturalny (mleko) 40g 7. Szynka wieprzowa 40g 8. Ogórek 25g 9. Papryka żółta 25g 10. Roszponka 5g 11. Owoce sezonowe 150g	1. Rosół 300g, składniki: mięso udziec z indyka 35%, woda 20%, marchew 15%, kaczka tuszka 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, por 5%, pietruszka liście, kozieradka, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie mielone, owoc jałowca cały, lubczyk suszony 2. Makaron dwujajeczny 30g, składniki: mąka pszenna, jaja kurze, kurkuma) 3. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% 4. Potrawka z kurczaka 150g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 53%, marchew 17%, pietruszka korzeń 10%, seler korzeniowy 10%, por 7%, mąka pszenna 3%, pieprz czarny mielony 5. Surówka colesław 100g, składniki: kapusta biała 68%, marchew 13%, jogurt naturalny (z mleka) 8%, cebula 7%, cukier 2%, ocet jabłkowym 2%, pieprz czarny mielony 6. Woda z cytryną i miętą 250g 7. Owoce sezonowe 130g	1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 70g 4. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Sałatka z ryżu, szynki i warzyw, 150g, składniki: ryż biały 45%, papryka czerwona 12%, szynka z kurczaka 12%, ogórek kwaszony 12%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 10%, por 5%, kukurydza konserwowa 4%, pieprz czarny mielony 7. Ser żółty gouda (z mleka) 60g 8. Pomidor 50g
Dzień: 4 - czwartek		

I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron jajeczny na mleku, 250g, składniki: mleko 92%, makaron dwujajeczny (mąka makaronowa pszenna, jaja) 8% 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb wielozłazisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Twarożek z jogurtem naturalnym, 70g, składniki: ser twarogowy tłusty (z mleka) 75%, jogurt naturalny (z mleka) 25% 6. Szynka drobiowa 40 7. Rzodkiewka 15g 8. Ogórek 40 9. Szczypiorek 2g 10. Owoce sezonowe 150g 11. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1%	1. Żurek 350, składniki: woda 56%, ziemniaki 17%, biała kiełbasa 11%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 18% tłuszczu 4%, marchew 4%, jaja kurze całe 3%, pietruszka korzeń 2%, seler korzeniowy 2%, por 1% 2. Jaja gotowane 60g 3. Kasza gryczana 70g 4. Gulasz wołowy w sosie własnym 150g, składniki: wołowina pieczeń 59%, marchew 15%, cebula 15%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, mąka pszenna 4%, pieprz czarny mielony, papryka czerwona mielona słodka, liść laurowy 5. Surówka z kapusty czerwonej z porami i jabłkiem 100g składniki: kapusta czerwona 67%, por 14%, jabłko 14%, olej słonecznikowy 2%, cytryna 2%, cukier 1% 6. Herbata owocowa 250g składniki: woda 99,5%, herbata owocowa 0,5%	1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 2. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb słonecznikowy (mąka żytnia, woda, słonecznik, ekstrakt siodu jęczmiennego, sól, mąka siodowa jęczmienna, drożdże) 35g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Krakersy (mąka pszenna, jaja) 20g 6. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 7. Powidła śliwkowe 30g 8. Pasta do pieczywa i krakersów, 60g, składniki: ser żółty gouda (z mleka) 85%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 13%, czosnek 2% 9. Papryka żółta 25g 10. Pomidor 25g
I śniadanie, II śniadanie	Dzień: 5 - piątek	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5%	1. Zupa kalafiorowa z makaronem 350g, składniki: woda 45%, kalafior 13%, marchew 10%, wierzbowina szynka	1. Jogurt owocowy (z mleka) 50g 2. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g

2. Herbata owocowa, 250g składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłkowa, mąka pełniejsząca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 105g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Serek kiri z twarogiem i śmietanką (z mleka) 32g 7. Jajecznicza na mleku 100g (jaja kurze całe) 8. Pomidor 50g 9. Różyczka warzywna 2g 10. Owoce sezonowe 150g	surowa 6%, makaron pełnoziarnisty bezjajeczny (mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista) 6%, pietruszka korzeń 5%, por 5%, seler korzeniowy 5%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, mąka pszenna 1%, pietruszka liście 1% 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 93%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1% 3. Ryba w cieście naleśnikowym 120g, składniki: dorsz 64%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 9%, jaja kurze całe 8%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, mąka pszenna 5%, skrobia ziemniaczana 3%, cytryna 3%, pieprz czarny mielony 1% 4. Surówka z marchewki i jabłka 100g, składniki: marchew 66%, jabłko 29%, oliwa z oliwek 5% 5. Herbata owocowa 250g składniki: woda 99,5%, herbata owocowa 0,5%	3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 30g 6. Ser żółty gouda (z mleka) 60g 7. Ogórek 25g 8. Rzodkiewka 15g 9. Sałata 10g
TYDZIEŃ 3		
Dzień: 1 - poniedziałek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku, 250g, składniki: mleko 95%, kasza manna (z pszenicy) 5% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 3. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten	1. Kapuśniak z białej kapusty 350g, składniki: kapusta biała 35%, ziemniaki 20%, woda 20%, marchew 15%, wieprzowina szynka 7%, seler korzeniowy 7%, por 7%, pietruszka	1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Jogurt owocowy (z mleka) 150g 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda,

pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Pasta serowa z sardynką w pomidorach, 60g, składniki: sardynka w pomidorach 70%, ser twarogowy półtłusty (z mleka) 30% - Schab pieczony 40g - Ogórek kwaszony 50g - Kielki mix 5g - Owoce sezonowe 150g - Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%	korzeń 7%, koncentrat pomidorowy 2%, koper ogrodowy, ziele angielskie mielone, liść laurowy, pieprz czarny mielony - Placuszki jogurtowe z jabłkiem 250g, składniki: jogurt naturalny (z mleka) 37%, mąka pszenna 26%, jaja kurze całe 18%, jabłko 10%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, cukier puder 1%, proszek do pieczenia 1%, soda oczyszczona 1%, cynamon mielony - Woda do picia 250g	drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g - Chleb graham [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna, sól] 70g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Ser żółty gouda (z mleka) 40g - Kiełbasa żywiecka 40g - Pomidor 50g - Roszonka warzywna 5g
I śniadanie, II śniadanie	Dzień: 2 - wtorek	
	obiad	kolacja
- Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% - Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% - Chleb wielozłazisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 105g - Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Poledwica sopocka 40g - Pasta z brokuła z serem feta, 60g, składniki: brokuły mrożone 35%, ser typu feta 35%, oliwa z oliwek 21%, czosnek 7%, pieprz czarny mielony	- Zupa pomidorowa z ryżem 350g, składniki: woda 17%, ryż pełnoziarnisty 15%, marchew 14%, wiewiórzyna szynka surowa 14%, koncentrat pomidorowy 10%, por 8%, seler korzeniowy 8%, pietruszka korzeń 8%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 18% tłuszczu 2%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe - Kotlety ziemniaczane 120g, składniki: ziemniaki 76%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, jaja kurze całe 5%, mąka pszenna 5%, cebula 5%, bułka tarta (mąka pszenna) 2%	- Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% - Krakersy (mąka pszenna, jaja) 40g - Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g - Masło śmietankowe (z mleka) 15g - Szynka drobiowa 60g - Salatka kolorowa, 200g, składniki: makaron bezglutenowy 35%, fasola czerwona konserwowa 10%, fasola biała konserwowa 10%, ogórek kwaszony 10%, cebula czerwona

8. Papryka czerwona 50g 9. Owoce sezonowe 150g	3. Sos pieczarkowy 100g, składniki: pieczarki 65%, cebula 17%, olej rzepakowy uniwersalny 7%, śmietana (z mleka) 7%, mąka pszenna 4%, pieprz czarny mielony 4. Surówka z kapusty białej 100g, składniki: kapusta biała 52%, marchew 22%, jabłko 15%, koper ogrodowy 4%, oliwa z oliwek 4%, cytryna 4% 5. Woda z cytryną i miętą 250g 6. Owoce sezonowe 130g	10%, papryka czerwona 8%, pędy bambusa 8%, jogurt naturalny (z mleka) 3%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 3%, musztarda (gorczyca) 3%, pieprz czarny mielony
Dzień: 3 - środa		
I śniadanie, II śniadanie 1. Płatki kukurydżane na mleku 2%, 250g składniki: mleko 88%, płatki kukurydżane 12% 2. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydżana), sól, drożdże) 70g 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Paszтет drobiowy, 40g, składniki: mięso z ud kurczaka ze skórą 59%, Wątróbka kurczaka 14%, bułka pszenna zwykła (mąka pszenna) 10%, cebula 10%, jaja 7%, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy 6. Ser żółty salami (z mleka) 40g	obiad 1. Zupa wiejska 300g, składniki: woda 63%, pomidor 8%, marchew 5%, wieprzowina szynka surowa 5%, kielbasa drobiowa 5%, papryka czerwona 3%, pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, cebula 3%, mąka pszenna 2%, pietruszka liście, koper ogrodowy, czosnek, lubczyk suszony, liść laurowy, pieprz cayenne, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, majeranek suszony 2. Kluski lane 50g, składniki: jaja kurze całe 50%, mąka pszenna 50% 3. Kasza jaglana 70g 4. Pieczone udko z kurczaka 120g, składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Sałata zielona z jogurtem 100g, składniki:	kolacja 1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Kluski leniwe z musem jabłkowym, 250g, składniki: ser twarogowy chudy (z mleka) 35%, jabłka 35%, mąka pszenna 14%, jaja kurze całe 14%, cukier 2%, cynamon 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 7g 5. Szynka gotowana 40g 6. Pomidor 25g 7. Sałata 10g

7. Ogórek kwaszony 50g 8. Papryka czerwona 10g 9. Owoce sezonowe 150g 10. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%	sałata 82%, jogurt naturalny 16%, cukier 2% 6. Woda z cytryną i miętą 250g	
Dzień: 4 - czwartek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 2. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 4. Bułka grahamka [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna, sól] 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Serek kanapkowy śmietankowy (z mleka) 40g 7. Salami popularne 60g 8. Rzodkiewka 15g 9. Szczypiorek 2g 10. Ogórek 40g 11. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa pieczarkowa z zacierką 350g, składniki: woda 51%, pieczarka uprawna świeża 12%, zacierka jajeczna (jaja, mąka pszenna) 10%, marchew 7%, wieprzowina łopatką 5%, pietruszka korzeń 3%, seler korzeniowy 3%, śmietana (z mleka) 3%, mleko spożywcze 3%, por 1%, mąka pszenna 1%, pietruszka liście 1% 2. Ziemniaki z wody z koperkiem 240g, składniki: ziemniaki 99%, koper ogrodowy 1% 3. Klopsiki drobiowe 120g, składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 80%, koncentrat pomidorowy 9%, jaja kurze całe 5%, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 4%, mąka pszenna 2%, tymianek 1% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i sosem jogurtowym 100g, składniki: kapusta pekińska 57%, ogórek kwaszony 23%, jogurt naturalny (z mleka) 17%, cukier 2%, sok cytrynowy 1% 5. Woda z cytryną i miętą 250g	1. Koktajl z owoców sezonowych 250g, składniki: owoce sezonowe 40%, jogurt naturalny (z mleka) 59%, cukier 1% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g, składniki: woda 97%, cytryna 2%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Chleb wielozłarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 70g 4. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Kiełbasa śląska 100g 7. Krem z gorczycy z miodem/musztarda (gorczyca) 10g 8. Sos keczup 10g 9. Surówka z ogórka kwaszonego, 100g, składniki: ogórek kwaszony 70%, marchew 23%, cukier 5%, olej słonecznikowy 2%

Dzień: 5 - piątek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Jaglanka z jabłkiem, 250g, składniki: mleko 85%, jabłko 9%, płatki jaglane 6% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 3. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Pasta jajeczna, 60g, składniki: jaja 79%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 18%, szczypiorek 3%, pieprz czarny 6. Pomidor 50g 7. Szczypiorek 2g 8. Owoce sezonowe 150g 9. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony z fasolką 350g, składniki: fasola biała konserwowa 32%, woda 23%, pietruszka korzeń 16%, burak 12%, marchew 6%, seler korzeniowy 4%, mleko spożywcze 3%, śmietana (z mleka) 3%, cukier 1%, sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 95%, mleko spożywcze 5%, koper ogrodowy 1% 3. Paluszki rybne panierowane 120g 4. Surówka z kapusty kiszzonej 100g składniki: kapusta kwaszona 81%, marchew 16%, olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Woda z cytryną i miętą.	1. Woda do picia 250g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 35g 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Ser biały typu włoskiego(z mleka) 60g 6. Dżem owocowy niskosłodzony 30g 7. Owoce sezonowe 130g
TYDZIEŃ 4		
Dzień: 1 - poniedziałek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko z miodem, 250g, składniki: mleko 99%, miód pszczeli 1% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 4. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda,	1. Zupa ziemniaczana 350g, składniki: ziemniaki 65%, marchew 12%, pietruszka korzeń 8%, masło ekstra (z mleka) 5%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, mąka pszenna 2% 2. Ryż z truskawkami i jogurtem 350g, składniki: ryż 43%, truskawki 43%, jogurt naturalny (mleko, białka mleka,	1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia,

drożdże, sól) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Kielbasa krakowska sucha 60g 7. Ser żółty edamski (z mleka) 40g 8. Ogórek kwaszony 25g 9. Papryka żółta 25g 10. Owoce sezonowe 150g	żywe kultury bakterii) 13%, cukier 1% 3. Woda z cytryną i miętą 250g	drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Serek waniliowy domowy z rodzynkami 200g, składniki: ser twarogowy chudy (z mleka) 82%, jogurt naturalny (z mleka) 12%, rodzyнки 4%, cukier 1,5%, cukier z prawdziwą wanilią 0,5% 6. Polędwica drobiowa 40g 7. Pomidor 50g 8. Sałata 10g
Dzień: 2 - wtorek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierki na mleku 250g, składniki: mleko 92%, zacierka jajeczna (mąka pszenna, jaja) 8% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Chleb wielozłazisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 70g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Serek kanapkowy śmietankowy (z mleka) 60g 7. Kabanos wieprzowy 40g 8. Sałata 10g 9. Pomidor 50g 10. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa ogórkowa z ryżem i ziemniakami 350g, składniki: przecier ogórkowy 35%, woda 24%, ziemniaki 13%, marchew 7%, śmietana (z mleka) 7%, pietruszka korzeń 4%, seler korzeniowy 4%, ryż biały 4%, mleko spożywcze 2% 2. Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 70g 3. Bitki ze schabu w sosie własnym 150g, składniki: schab wieprzowy bez kości 88%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, cebula 5%, mąka pszenna 2% 4. Buraczki 100g, składniki: burak 83%, cebula 8%, śmietana (z mleka) 8% 5. Woda z cytryną i miętą 250g	1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 2. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Tosty z serem żółtym i szynką, 120g, składniki: chleb tostowy (mąka pszenna, woda, cukier, drożdże, sól) 33%, jabłko 25%, szynka wieprzowa 17%, sos keczup 14%, ser żółty gouda (z mleka) 8%, masło śmietankowe (z mleka) 3% 4. Rogal maślany (mąka pszenna) 40g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 5g 6. Konfitura owocowa 20g

			7. Papryka czerwona 50g
Dzień: 3 - środa			
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja	
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao proszek 0,5% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Chleb graham [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna , sól] 105g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia , woda, gluten pszenny , drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Schab pieczony 60g 7. Ser żółty gouda (z mleka) 40g 8. Pomidor 50g 9. Rukola 5g 10. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa gulaszowa z kluskami lanymi 350g, składniki: woda 32%, ziemniaki 28%, wieprzowina szynka surowa 20%, marchew 6%, jaja kurze 5%, cebula 4%, mąka pszenna 4%, olej rzepakowy uniwersalny 1% 2. Kopytka z białym serem 350g, składniki: ziemniaki 52%, ser twarogowy półtłusty (z mleka) 26%, mąka pszenna 8%, skrobina ziemniaczana 8%, jaja kurze 3%, masło ekstra (z mleka) 2%, cukier 1% 3. Sok marchwiowy 250g	1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Koktajl owocowy z płatkami jaglanymi 250g, składniki: jogurt naturalny (z mleka) 85%, truskawki 7%, płatki jaglane 7%, cukier 1% 3. Kajzerki (mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 4. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniąca (żytnia , kukurydziana), sól, drożdże) 35g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 10g 6. Kielbasa krakowska sucha 60g 7. Ogórek 35 8. Papryka czerwona 25g	
Dzień: 4 - czwartek			
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja	
1. Kasza manna na mleku, 250g, składniki: mleko 95%, kasza manna (z pszenicy) 5% 2. Kajzerki (mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb wielozłarnisty (mąka pszenna , woda,	1. Rosół mieszany, 280g, składniki: marchew 23%, mięso z piersi indyka bez skóry 23%, wołowina rostbef 15%, pietruszka korzeń 11%, seler korzeniowy 11%, por 8%, cebula 4%, pietruszka liście	1. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 2. Makaron z białym serem i musem malinowy/truskawkowym/jagodow	

mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Polędwica z indyka 40g 6. Twarożek z ziołami 60g, składniki: ser twarogowy chudy (z mleka) 54%, jogurt naturalny (z mleka) 20%, cebula 5%, cebula czerwona 5%, pietruszka liście 5%, koper ogrodowy 5%, szczypiorek 5%, czosnek 1% 7. Kiełki mix 5g 8. Papryka czerwona 50g 9. Owoce sezonowe 150g 10. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1%	3%, lubczyk świeży 1%, czosnek 1%, pieprz czarny cały, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Kluski lane do rosółu, 70g, składniki: jaja kurze całe 50%, mąka pszenna 50% 3. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 95%, mleko spożywcze 5%, koper ogrodowy 1% 4. Sznycełki mielone z pieca 120g, składniki: mięso gulaszowe wołowe 44%, mięso gulaszowe z indyka 33%, jaja kurze 7%, cebula 5%, olej rzepakowy uniwersalny 5%, bułka tarta (mąka pszenna) 5% 5. Kapusta młoda duszona 100g, składniki: kapusta młoda biała 93%, ocet jabłkowy 3%, cukier 2%, mąka pszenna 1%, liść laurowy, ziele angielskie całe 6. Woda do picia 250 g	ym 300g, składniki: maliny/truskawki/jagody 56%, makaron bezjajeczny (mąka makaronowa pszenna) 21%, ser twarogowy półtłusty (z mleka) 6% 17%, śmietana (z mleka) 6% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 35g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 4g 5. Paszтет drobiowy 20 g 6. Ogórek 25g
Dzień: 5 - piątek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku, 250g, składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 4. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g	1. Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów ryżem, 350g, składniki: pomidor 35%, marchew 17%, pietruszka korzeń 9%, seler korzeniowy 9%, por 9%, ryż 12%, śmietana (z mleka) 6%, mleko spożywcze 8%, mąka żytnia 1% 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 95%, mleko spożywcze 5%, koper ogrodowy 1% 3. Kotleciki rybne 120g, składniki: miruna	1. Sok owocowy 100%, 250g 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Twarożek z jogurtem naturalnym 70g, składniki: ser twarogowy

5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Jaja gotowane 60g 7. Sos tatarski (gorczyca) 30g 8. Ser żółty salami (z mleka) 40g 9. Pomidor 50g 10.Owoce sezonowe 150g	61%, ziemniaki 15%, cebula 8%, bułka tarta (mąka pszenna) 8%, jaja kurze 5%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Fasola szparagowa z masłem i bułką tartą z pieca 100g, składniki: fasola szparagowa 91%, bułka tarta (mąka pszenna) 6%, masło ekstra (z mleka) 3% 5. Kompot ze świeżych owoców 250g, składniki: woda 89%, mieszanka owoców sezonowych 10%, cukier 1%	ślusty (z mleka) 69%, jogurt naturalny (z mleka) 31% 6. Rzodkiewka 15g 7. Ogórek 40 8. Szczypiorek 2g 9. Dżem owocowy niskosłodzony 30g
TYDZIEŃ 6		
Dzień: 1 - poniedziałek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki ryżowe na mleku 1,5%, 250g, składniki: mleko 86%, płatki ryżowe 14% 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 3. Bagietka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Pasta z polędwicy z kurczaka i jajek 60g, składniki: jaja kurze całe 54%, polędwica z piersi kurczaka 30%, majonez (gorczyca, żółtka jaj kurzych) 12%, szczypiorek 4% 6. Ser biały w plastrach (z mleka) 40g 7. Ogórek 25g 8. Papryka czerwona 25g 9. Owoce sezonowe 150g 10.Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata	1. Zupa warzywna z soczewicą, 350g, składniki: ziemniaki 33%, marchew 14%, wieprzowina szynka surowa 11%, pomidor 10%, pietruszka korzeń 7%, seler korzeniowy 7%, por 7%, soczewica czerwona nasiona suche 5%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, pietruszka liście 2% 2. Łazanki, 350g, składniki: kapusta biała 23%, kapusta kwaszona 23%, wieprzowina szynka surowa 23%, makaron bezjajeczny 15%, cebula 8%, kiełbasa krakowska sucha 8%, pieprz czarny mielony 3. Woda z cytryną i miętą 250g	1. Jogurt owocowy (z mleka) 150g 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłowa, mąka pęczniejąca (żytnia, kukurydziana), sól, drożdże) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Pasztet wieprzowy 40g 6. Ser żółty edamski (z mleka) 40g 7. Pomidor 50g 8. Kiełki mix 5g 9. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1%

czarna 1%			
Dzień: 2 - wtorek			
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja	
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Poledwica sopocka 40g 7. Ser żółty salami (z mleka) 40g 8. Pomidor 50g 9. Rostzponka warzywna 5g 10. Owoce sezonowe 150g	1. Zupa selerowa z ziemniakami, 350g, składniki: ziemniaki 34%, seler korzeniowy 17%, marchew 15%, mięso z ud kurczaka bez skóry 10%, pietruszka korzeń 7%, por 7%, mleko 3%, śmietana (z mleka) 3%, pietruszka liście 2%, pieprz czarny mielony, ziele angielskie mielone, liść laurowy, gałka muskatowa 2. Kasza gryczana niepalona 70g 3. Pulpety drobiowe w sosie koperkowym 150g, składniki: mięso z piersi indyka. bez skóry 84%, jaja kurze całe 6%, koper ogrodowy 5%, bułka tarta (mąka pszenna) 4%, mąka pszenna 2% 4. Surówka z kapusty czerwonej, 100g, składniki: kapusta czerwona 70%, jabłko 20%, marchew 7%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, pieprz ziółowy 5. Woda z cytryną i miętą 250g	1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Mleko, 250g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Bułka grahamka [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna, sól] 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Sałatka zielono-żółta 200g, składniki: ziemniaki 47%, brokuły 33%, koper ogrodowy 6%, szczypiorek 6%, oliwa z oliwek 6%, sok z cytryny 6%, czosnek 1%, musztarda (gorczyca) 1%, cukier 0,5%, pieprz czarny mielony 0,5% 7. Szynka drobiowa 60g 8. Papryka czerwona 50g	
Dzień: 3 - środa			
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja	

1. Płatki kukurydziane na mleku 2%, 250g składniki: mleko 88%, płatki kukurydziane 12% 2. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Parówki z szynki 70g 6. Sos keczup 25g 7. Pasta z makreli wędzonej i białego sera 30g, składniki: makrele wędzona 52%, ser twarogowy półtłusty (z mleka) 42%, olej rzepakowy uniwersalny 6%, pieprz czarny mielony 8. Ogórek kwaszony 50g 9. Owoce sezonowe 150g	1. Kasza manna na rosole drobiowym, 350g, składniki: mięso z ud kurczaka bez skóry 24%, marchew 24%, pietruszka korzeni 15%, seler korzeniowy 15%, por 12%, kasza manna (z pszenicy) 4%, cebula 3%, pietruszka liście 2%, lubczyk świeży, czosnek, pieprz czarny cały, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Ziemniaki puree 240g, składniki: ziemniaki 95%, mleko spożywcze 5%, koper ogrodowy 1% 3. Kotlet schabowy panierowany smażony, 120g, składniki: wieprzowina schab surowy bez kości 71%, olej rzepakowy uniwersalny 10%, bułka tarta (mąka pszenna) 9%, jaja kurze całe 6%, mąka pszenna 5% 4. Surówka z pomidorów i porów, 100g, składniki: pomidor 82%, por 15%, olej słonecznikowy 3%, pieprz czarny mielony 5. Kompot ze świeżych owoców 250g, składniki: woda 89%, mieszanka owoców sezonowych 10%, cukier 1%	1. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 2. Kasza jaglana z owocami, 250g, składniki: mleko 50%, truskawki/malin 26%, kasza jaglana 10%, gruszka 10%, rodzynki 1,5%, masło śmietankowe (z mleka) 1,5%, cukier 1%, cynamon 3. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 80g 5. Ser żółty gouda (z mleka) 40g 6. Pomidor 25g 7. Rozszponka 2g
Dzień: 4 - czwartek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Mleko z miodem, 250g, składniki: mleko 99%, miód pszczeli 1% 2. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g	1. Zupa porowo - ziemniaczana 350g, składniki: woda 35%, ziemniaki 35%, por 14%, marchew 6%, pietruszka korzeni 3%, seler korzeniowy 3%, śmietana (z mleka) 2%, mleko spożywcze 2%, masło ekstra (z mleka) 1%, czosnek, pietruszka	1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% 2. Herbata z cytryną i cukrem, 250g składniki: woda 96%, cytryna 3%, cukier 1%, herbata czarna 1%

4. Bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Kielbasa krakowska sucha 40g 7. Twarożek z ogórkiem, natką pietruszki i ziołami, 70g, składniki: ser twarogowy chudy (z mleka) 47%, ogórek 37%, jogurt naturalny gęsty (z mleka) 9%, pietruszka liście 5%, czosnek 1%, zioła prowansalskie, papryka czerwona mielona słodka 8. Papryka czerwona 25g 9. Owoce sezonowe 150g	liście 2. Ryż biały 70g 3. Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150g, składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, ananas plastry w syropie 11%, kukurydza konserwowa 11%, papryka czerwona 11%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ogórek kwaszony 80g 5. Sok owocowy 100%, 250g	3. Chleb wielozłarnisty (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, sezam, drożdże, sól) 70g 4. Bułka żytnia (mąka żytnia, woda, gluten pszenny, drożdże, sól, olej rzepakowy, cukier) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 6. Ser żółty edamski (z mleka) 60g 7. Wędlina a'la pieczeń rzymska 40g 8. Sałata 10g 9. Pomidor 50g
Dzień: 5 - piątek		
I śniadanie, II śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku, 250g składniki: mleko 98,5%, cukier 1%, kakao 16% proszek 0,5% 2. Herbata owocowa, 250g, składniki: woda 98%, cukier 1%, herbata owocowa 1% 3. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 105g 4. Kajzerki (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, cukier, sól) 80g 5. Masło śmietankowe (z mleka) 20g 6. Jaja gotowane 90g 7. Sos jogurtowy ze szczypiorkiem do jajek 30g, składniki: ogórek kwaszony 70%, jogurt naturalny gęsty (z mleka) 28%, szczypiorek 2% 8. Ser żółty salami 60g	1. Zupa krem z białych warzyw 230g, składniki: woda 44%, ziemniaki 17%, kalafior 7%, seler korzeniowy 7%, pietruszka korzeń 7%, ciecierzycza w puszcze 7%, por 3%, cebula 3%, mleko spożywcze 2%, śmietana (z mleka) 2%, masło śmietankowe (z mleka) 1%, pietruszka liście, czosnek , imbir mielony, gałka muskatowa, pieprz biały mielony 2. Groszek ptysiowy 20g (składniki: masa jajowa pasteryzowana, woda, mąka pszenna, tłuszcz roślinny, sól) 3. Ziemniaki puree 150g, składniki: ziemniaki 93%, mleko 5%, olej rzepakowy uniwersalny 1%, koper ogrodowy 1%	1. Sok marchwiowy 250g 2. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól) 70g 3. Bułka grahamka [mąka pszenna graham (45%), woda, zakwas żytni (8%) (woda, mąka żytnia), mąka pszenna, sól] 80g 4. Masło śmietankowe (z mleka) 15g 5. Twarożek owocowy 60g, składniki: ser twarogowy chudy (z mleka) 85%, dżem owocowy niskosłodzony 15% 6. Pasztet z fasoli 60g, składniki: fasola biała 44%, włoszczyzna 22%, pomidory suszone 22%, jaja

9. Pomidor (z mleka) 50g 10. Owoce sezonowe 150g	4. Ryba z pieca 120g, składniki: miruna 93%, cytryna 5%, koper ogrodowy 1%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony, pieprz cytrynowy mielony, rozmaryn, estragon 5. Surówka z kapusty kiszzonej 100g, składniki: kapusta kwaszona 57%, marchew 19%, jabłko 19%, oliwa z oliwek 5%, pieprz czarny mielony 6. Woda z cytryną i miętą 250g	kurze całe 11%, szczypiorek 1%, pieprz czarny mielony, czosnek, gałka muskatołowa, 7. Ogórek kwaszony/małosolny 25g
--	--	--

WOJCIECH WILK
inżynier technologii żywności
specjalista d/s żywienia
dietetyk dyplomowany

