

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie

Jadłospis Cynamonowa przedszkole – dieta podstawowa – Październik

	📅01.10.2026 Czwartek	📅02.10.2026 Piątek
	Śniadanie Bułka kajzerka 50 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> , woda, drożdże, sól Masło ekstra (z mleka) 8 g Ser mozzarella 30 g Składniki: <u>mleko</u> pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna Rzodkiewka 15 g Papryka czerwona 15 g Kakao na mleku 200ml Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek	Śniadanie Płatki owsiane na mleku 200g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, płatki <u>owsiane</u> Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, mąka <u>żytnia</u> pyłtowa, sól. Masło ekstra (z mleka) 8 g Paszтет wieprzowy własnej produkcji 30g Składniki: wieprzowina łopatką, wątróbka kurczaka, wieprzowina boczek bez kości, wieprzowina podgardle, bułka wrocławska (weka) (mąka <u>pszenna</u> , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), <u>jaja</u> kurze całe, marchew, pietruszka, korzeń, por, cebula, przyprawy Pomidor 20 g Salata 10 g Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)
	Obiad Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, przyprawy Curry z indyka z dynią 130g Składniki: mięso z piersi indyka, bez skóry, dynia, woda, ziemniaki, marchew, śmietanka 30% (z <u>mleka</u>), pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy (z <u>gorczyca</u>), sok cytrynowy 100% Ryż paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały Salata z winogret 60g Składniki: salata, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u> , cukier, sól, przyprawy), cukier, sok cytrynowy 100%, sól biała Kompot wielowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Arbuz 120 g	Obiad Zalewajka z ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka <u>żytnia</u> , czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), cebula, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, <u>seler</u> korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, mąka <u>pszenna</u> uniwersalna, przyprawy Pampuchy drożdżowe 2szt. 100g Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka <u>pszenna</u> , woda, <u>jaja</u> , olej rzepakowy, serwatka w proszku (z <u>mleka</u>), cukier, drożdże suszone, sól) Polewa jogurtowo - jagodowa 50g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (<u>mleko</u> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarne jagody, mrożone, cukier Surówka z marchewki ze słonecznikiem 60g Składniki: marchew, słonecznik, nasiona, sok cytrynowy 100%, cukier, olej rzepakowy, sól biała Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza Banan 120 g
	Podwieczorek Budyń waniliowy 150g Składniki: <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, budyń waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier, skrobia ziemniaczana Frużelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana	Podwieczorek Pieczone ziemniaczki 100g Składniki: ziemniaki, olej rzepakowy, przyprawy Ketchup z cukinii 30g Składniki: cukinia, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy

 05.10.2026 Poniedziałek	 06.10.2026 Wtorek	 07.10.2026 Środa	 08.10.2026 Czwartek	 09.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki jaglane na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki jaglane</p> <p>Chleb graham 50 g Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser edamski tłusty 30 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia</p> <p>Pomidor 25 g</p> <p>Rukola 5 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiet ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka z ziarnami 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, słonecznik, siemie lniane, płatki owsiane, drożdże, sól, cukier</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Serek wiejski (z mleka) 30 g Składniki: twaróg zmiasty, śmietanka pasteryzowana, sól</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g Składniki: jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy)), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%), szczypiorek</p> <p>Szynka z kurczaka 15 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne</p> <p>Kalarepa słupki 25g Składniki: kalarepa</p> <p>Roszonka 5 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mazowiecki 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Pasta z soczewicy z cebulką i jabłkiem 10g Składniki: soczewica czerwona, nasiona suche, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok ze świeżej cytryny, sól biała</p> <p>Schab wieprzowy 20 g Składniki: schab wieprzowy bez kości, sól, aromaty naturalne, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza, przyprawy, ekstrakty przypraw</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Kawa inka na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kuskus na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza kuskus (pszenica)</p> <p>Chleb żytni 50 g Składniki: mąka żytnia, mąka pszenna, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Szynka z indyka 30 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Pomidor 15 g</p> <p>Mix sałat 10g Składniki: sałata, sałata lodowa</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa cukiniowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, cukinia, ziemniaki, marchew, seler korzeniowy, por, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki, przyprawy</p> <p>Gulasz wieprzowy z pieczarkami 130g Składniki: wieprzowina łopatką, woda, pieczarki świeże, ziemniaki, marchew, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, cebula, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Kasza jęczmienna 130g Składniki: woda, kasza jęczmienna, perłowa</p> <p>Ogórek kiszony słupki 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól)</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z zacierką jajeczną 250ml Składniki: woda, marchew, kurczak, tuszka, zacierka jajeczna (mąka pszenna, jaja, kurkuma), por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Pałki pieczone z kurczaka 1 szt. 120g Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Salata lodowa z dipem czosnkowym 60g Składniki: sałata lodowa, śmietana 18% (z mleka), czosnek, sól biała, pieprz</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, groch, nasiona suche, marchew, cebula, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, przyprawy</p> <p>Makaron z serem 180g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Polewa jogurtowo - truskawkowa 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sezamem 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, cukier, sezam, nasiona, sok ze świeżej cytryny, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Melon 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa dyniowa z kaszką kukurydzianą 250ml Składniki: woda, dynia, kurczak, tuszka, marchew, kasza kukurydziana, kaczka, tuszka, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, lubczyk świeży, natka pietruszki, przyprawy (z gorczyca)</p> <p>Stripsy z mintaja 60g Składniki: paluszki rybne mrożone (filety z ryb białych (mintaj), mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, sól, drożdże, przyprawy)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 60g Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy</p> <p>Kompot jabłkowy 200g Składniki: woda, jabłko</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, brokuły, mrożone, marchew, śmietana 18% (z mleka), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Kopytka ruskie z cebulką 180g Składniki: ziemniaki, ser twarogowy półtłusty (z mleka), mąka pszenna uniwersalna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy</p> <p>Surówka z marchewki, selera i pora ze śmietaną 60g Składniki: marchew, por, seler korzeniowy, śmietana 12% (z mleka), sól biała, cukier</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Śliwki 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Koktajl porzeczkowy na jogurcie 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), porzeczki czarne, mrożone, porzeczki czerwone, mleko krowie, 2% tłuszczu, cukier</p> <p>Wafle ryżowe 20 g Składniki: ryż brązowy</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Chlebek bananowy własnego wypieku 50g Składniki: banan, mąka pszenna uniwersalna, jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka), cukier, soda oczyszczona, sól biała</p> <p>Mleko 100g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Ślimaczki pizzowe z pastą pomidorową i serem własnego wypieku 100g Składniki: woda, mąka pszenna uniwersalna, ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), drożdże piekarskie, prasowane, olej rzepakowy, przyprawy, koncentrat pomidorowy, 30%</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Mango sticky rice - kokosowy ryż z musem mango 180g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mango, śmietanka kokosowa (ekstrakt z kokosa, woda), ryż biały, cukier</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kręcona pałeczka kukurydziana 2szt. 24g Składniki: kręcona pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)</p> <p>Galaretka malinowa 150g Składniki: woda, maliny, mrożone, galaretka owocowa, w proszku (cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne)</p>

 12.10.2026 Poniedziałek	 13.10.2026 Wtorek	 14.10.2026 Środa	 15.10.2026 Czwartek	 16.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza kukurydziana na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza kukurydziana</p> <p>Chleb mieszany wieloziarnisty 50 g Składniki: mąka razowa pszenna, mąka razowa żytnia, woda, ziarna sezamu, siemie lniane, pestki dyni, ziarna słonecznika, płatki jęczmienne, płatki żytnie, płatki pszenne, płatki owsiane, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Rolada ustrzycka 15 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, chlorek wapnia, czosnek suszony</p> <p>Szynka z indyka 15 g Ogórek 15 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Papryka żółta 15 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mazowiecki 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 15g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), szczypiorek, mleko krowie, 2% tłuszczu</p> <p>Szynka wieprzowa 15 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Pomidor 15 g Rzodkiewka 15 g</p> <p>Kawa inka na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka grahamka 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajko z dipem majonezowym 30g Składniki: jaja kurze całe, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%))</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Ogórek 20 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytłowa, sól.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Parówki wieprzowe 40 g Składniki: mięso z szynki, sól, przyprawy, susz z aceroli</p> <p>Dip pomidorowy 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kalarepa słupki 20g Składniki: kalarepa</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Müsli na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jęczmienny, cukier, sól, karoteny, karmel), płatki owsiane, rodzyнки, suszone, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), morele, suszone, śliwki bez pestek, suszone</p> <p>Chleb pszenny 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Szynka z indyka 30 g Składniki: mięso z indyka, zioła, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Pomidorki koktajlowe 15 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata buket ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyn.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Klopsik wieprzowy 60g Składniki: wieprzowina łopatką, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, woda, cebula, kasza manna (pszenica), jaja kurze całe</p> <p>Sos koperkowy 60g Składniki: woda, pietruszka, korzeń, ziemniaki, mąka pszenna uniwersalna, śmietanka 30% (z mleka), ser topiony, edamski (z mleka), olej rzepakowy, przyprawy, sok cytrynowy 100%, koperek</p> <p>Kasza gryczana 130g Składniki: woda, kasza gryczana</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, olej rzepakowy, sól biała, cukier, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Jabłko 100 g Składniki: woda, cytryna</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem 250ml Składniki: woda, makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Pierś z kurczaka w panierce 60g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Mini marchewki na parze 60g Składniki: mini marchewki, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, olej rzepakowy, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Leczo z soczewicą 140g Składniki: woda, cukinia, marchew, soczewica czerwona, nasiona suche, papryka czerwona, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, pietruszka, korzeń, pomidory w puszcze krojone, cebula</p> <p>Ryż paraboliczny 140g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem porowo - jarzynowy na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, por, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pytłowa, sól.), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet z morszczuka z marchewką 60g Składniki: morszczuk (ryba), marchew, ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, jaja kurze całe, por, pietruszka, korzeń, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z białej kapusty z porem i śmietaną 60g Składniki: kapusta biała, por, śmietana 18% (z mleka), marchew, sól biała, cukier</p> <p>Kompot jabłkowy 200g Śliwki 100 g Składniki: woda, jabłko</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, burak, ziemniaki, kapusta biała, marchew, fasola biała, nasiona suche, cebula, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Naleśniki z serem 2 szt. 180g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, mąka pszenna uniwersalna, ser twarogowy półtłusty (z mleka), woda, jaja kurze całe, cukier, olej rzepakowy, budyn waniliowy w proszku (p. bezglutenowy), cukier z prawdziwą wanilią (cukier puder, wanilia w proszku (2,5 %), ekstrakt z wanilii (2%)), sól biała</p> <p>Polewa jogurtowa z owocami leśnymi 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, czarne jagody, mrożone, porzeczki czarne, truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Woda z miętą 200ml Jabłko 100 g Składniki: woda, mięta</p>
<p>Podwieczerek</p> <p>Ciasteczka pełnoziarniste własnego wypieku 24g Składniki: mąka pszenna uniwersalna, masło ekstra (z mleka), cukier, żółtko jaja kurzego, śmietana 18% (z mleka), otręby pszenne</p> <p>Smoothie marchewkowo-pomarańczowe 150g Składniki: marchew, pomarańcza</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Jogurt z truskawkami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, cukier</p> <p>Przekąska owocowa - Truskawkowy szal 20 g Składniki: daktyle, suszona truskawka, karob</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Herbatniki mini zoo 20 g Składniki: mąka pszenna, tłuszcz kokosowy, cukier, masa jajowa, syrop ryżowy, lecytyna słonecznikowa</p> <p>Maślanka malinowa 150g Składniki: maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (z mleka), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), maliny, mrożone, cukier</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Pieczona owsianka z jabłkami 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, jabłko, płatki owsiane, cukier, masło ekstra (z mleka)</p>	<p>Podwieczerek</p> <p>Frytki sojowe 40g Składniki: kotlety sojowe (odtłuszczona mąka sojowa bez gmo 96 %, skrobia ziemniaczana.), olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, przyprawy</p> <p>Domowy keczup 10g Składniki: pomidory w puszcze krojone, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p>

 19.10.2026 Poniedziałek	 20.10.2026 Wtorek	 21.10.2026 Środa	 22.10.2026 Czwartek	 23.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica)</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Szynka z kurczaka 20 g Składniki: filet z piersi kurczaka, sól, glukoza, cukier, przyprawy naturalne</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Rzodkiewka 15 g</p> <p>Herbata owocowa 200ml Składniki: woda, herbata owocowa</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser gouda tłusty 25 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii</p> <p>Pasta z zielonego groszku z bazylią a'la pesto 5g Składniki: groszek zielony, mrożony, oliwa, sok cytrynowy 100%, czosnek, bazylia świeża, przyprawy</p> <p>Pomidor 25 g</p> <p>Salata 5 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka grahamka 50 g Składniki: mąka pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Serek grani 30g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie uht, 2 % tłuszczu</p> <p>Ogórek 15 g</p> <p>Kukurydza, konserwowa 15 g Składniki: kukurydza, woda, sól</p> <p>Kawa inka na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb razowy ze słonecznikiem 50 g Składniki: mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 15g Składniki: jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), szczypiorek</p> <p>Szynka z indyka 15 g Składniki: mięso z indyka, ziola, przyprawy naturalne, sól kamienna</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Kalarepa 15 g</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Płatki owsiane na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki owsiane</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Pieczona pierś z kurczaka - wyrób własny 20g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Dip paprykowy 10g Składniki: papryka czerwona, cebula, marchew, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Ogórek 10 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata bukiec ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, mrożona, kalafior, marchew, por, śmietana 18% (z mleka), olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Spaghetti pełnoziarniste z sosem neapolitańskim z mozzarellą 180g Składniki: passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), makaron pełnoziarnisty (pszenica), makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z pszenicy twardej), ser mozzarella (mleko pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, olej rzepakowy, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, przyprawy</p> <p>Brokuły na parze ze słonecznikiem 60g Składniki: brokuły, mrożone, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, kapusta biała, marchew, olej rzepakowy, cebula, mąka pszenna uniwersalna, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, por, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Warzywa po azjatycku 100g Składniki: marchew, papryka czerwona, mrożona, mieszanka chińska (warzywa w zmiennych proporcjach (marchew, por, cebula, papryka melanz), kiełki fasoli mung, grzyby chińskie mun, pędy bambusa.), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), por, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, 30%, miód pszczeli, sezam, nasiona, sos sojowy o obniżonej zaw. soli (woda, soja, pszenica, sól)</p> <p>Ryż paraboliczny 130g Składniki: woda, ryż biały</p> <p>Prażona cieciorka 20g Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Salatka szwedzka z ogórka kiszzonego 60g Składniki: ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), cebula, olej rzepakowy, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), przyprawy</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z zacierką 250ml Składniki: woda, marchew, zacierka jajeczna (mąka pszenna, jaja, kurkuma), koncentrat pomidorowy, 30%, śmietana 18% (z mleka), cebula, por, olej rzepakowy, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Kotlet schabowy 60g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), olej rzepakowy, jaja kurze całe, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka colesław 60g Składniki: kapusta biała, natka pietruszki, marchew, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), śmietana 18% (z mleka), cukier, sól biały</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krupnik jęczmienny z lubczykiem 250ml Składniki: woda, kasza jęczmienna, wiejska, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, kurczak, tuszka, kaczka, tuszka, przyprawy, lubczyk suszony</p> <p>Kluski śląskie 100g Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, sól biała</p> <p>Sos mięsny 80g Składniki: wieprzowina łopatka, woda, olej rzepakowy, marchew, ziemniaki, cebula, pietruszka, korzeń, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Surówka z buraczków z cebulką i jabłkiem 60g Składniki: burak, jabłko, cebula, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z pieczonych warzyw korzeniowych na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, marchew, por, seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, cebula, olej rzepakowy, śmietanka 30% (z mleka), mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki 12g Składniki: bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Burger z miruny z pomidorami 60g Składniki: miruna (ryba), koncentrat pomidorowy, 30%, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), ziemniaki, pietruszka, korzeń, marchew, jaja kurze całe, por, przyprawy</p> <p>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki 60g Składniki: kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), marchew, cukier, olej rzepakowy, cebula, natka pietruszki</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Koktajl bananowo - kakaowy 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), banan, kakao 16%, proszek</p> <p>Pałeczka kukurydziana 2szt. 6g Składniki: pałeczka kukurydziana (grys kukurydziany 100%)</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Ciasto marchewkowe własnego wypieku 50g Składniki: mąka pszenna uniwersalna, jaja kurze całe, olej rzepakowy, marchew, cukier, żurawina suszona (żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy), rodzyunki, suszone, soda oczyszczona, cynamon, proszek do pieczenia(pszenica) (substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), mąka pszenna.)</p> <p>Kakao na mleku 150ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Kisiel żurawinowy 150g Składniki: woda, kisiel w proszku, cukier</p> <p>Wafle gofrowe bez cukru 20 g Składniki: woda, mąka pszenna, olej słonecznikowy, sól</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Twarożek z brzoskwiniami 100g Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mleko krowie, 2% tłuszczu</p> <p>Pieczycwo chrupkie razowe 10 g Składniki: mąka pszenna, otręby żytnie, olej rzepakowy, sól morską, węglany amonu, lecytyny</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Chałka 30 g Składniki: mąka pszenna, woda, jaja, olej roślinny, cukier, drożdże, sól</p> <p>Mleko truskawkowe 150g Składniki: mleko krowie uht, 2% tłuszczu, truskawki, mrożone, cukier</p>

 26.10.2026 Poniedziałek	 27.10.2026 Wtorek	 28.10.2026 Środa	 29.10.2026 Czwartek	 30.10.2026 Piątek
<p>Śniadanie</p> <p>Płatki kukurydziane na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, płatki kukurydziane (mąka kukurydziana, ekstrakt słodowy jeczmienny, cukier, sól, karoten, karmel)</p> <p>Chleb mieszany 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Szynka wieprzowa 30 g Składniki: mięso wieprzowe z szynki, sól, glukoza, cukier, aromaty, cebula suszona, białko wieprzowe, ekstrakty przypraw</p> <p>Ogórek kiszony 15 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Papryka czerwona 15 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata buket ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Bułka kajzerka 50 g Składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser biały w kawałku (z mleka) 20 g</p> <p>Dżem niskosłodzony jabłkowo - truskawkowy 10 g Składniki: jabłka, truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy</p> <p>Kalarepa 10 g</p> <p>Marchewka súpki 10 g</p> <p>Kakao na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb żytni razowy 50 g Składniki: mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, sól.</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Ser gouda tłusty 20 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii</p> <p>Hummus buraczany 10g Składniki: ciecierzycza, nasiona suche, burak, tahini (sezam), sok cytrynowy 100%, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Roszonka 5 g</p> <p>Mleko 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Chleb graham 50 g Składniki: mąka pszenna pełnoziarnista, mąka pszenna, woda, sól, drożdże</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Jajecznica ze szczypiorkiem 30g Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy, szczypiorek, sól biała</p> <p>Pasta słonecznikowa z suszonymi pomidorami 5g Składniki: słonecznik, nasiona, woda, pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ogórek kiszony 10 g Składniki: ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól</p> <p>Rzodkiewka 10 g</p> <p>Kawa inka na mleku 200ml Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień, cykoria)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>Ryż na mleku 200g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały</p> <p>Chleb orkiszowy 50 g Składniki: mąka pszenna, mąka pszenna orkiszowa, mąka żytnia, woda, drożdże, sól</p> <p>Masło ekstra (z mleka) 8 g</p> <p>Schab pieczony - wyrób własny 20g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Smalec z fasoli 10g Składniki: fasola biała, nasiona suche, cebula, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Pomidor 20 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata ziołowa 200ml Składniki: woda, herbata buket ziół (kwiat lipy, ziele pokrzywy, ziele melisy, koszyczek rumianku pospolitego, owoc kopru włoskiego, ziele mięty, liście jeżyny.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony (ogórki, woda, przyprawy: czosnek, koper, chrzan, sól), marchew, śmietana 18% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, por, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Makaron penne 140g Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardy)</p> <p>Sos meksykański z czerwoną fasolą i kukurydzą 140g Składniki: papryka czerwona, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), marchew, fasola czerwona, nasiona suche, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200ml Składniki: woda, cytryna</p> <p>Gruszka 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Składniki: woda, marchew, koncentrat pomidorowy, 30%, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), por, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, kaczka, tuszka, przyprawy</p> <p>Udko pieczone z kurczaka 1 szt. 120g Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą, olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z ziarnami słonecznika i winogret 60g Składniki: kapusta pekińska, marchew, słonecznik, nasiona, olej rzepakowy, woda, cebula, koperek, natka pietruszki, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), sól biała, cukier, sok cytrynowy 100%</p> <p>Woda z miętą 200ml Składniki: woda, mięta</p> <p>Banan 120 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Barszcz biały z kielbaską i ziemniakami 250ml Składniki: woda, ziemniaki, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), kielbasa śląska, śmietana 18% (z mleka), cebula, marchew, kurczak, tuszka, olej rzepakowy, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), seler korzeniowy, pietruszka, korzeń, kaczka, tuszka, mąka pszenna uniwersalna, przyprawy, czosnek</p> <p>Pampuchy drożdżowe 2szt. 100g Składniki: pampuchy drożdżowe (mąka pszenna, woda, jaja, olej rzepakowy, serwatka w proszku (z mleka), cukier, drożdże suszone, sól)</p> <p>Polewa jogurtowo - truskawkowa 60g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, cukier</p> <p>Surówka z marchewki z sokiem z cytryny 60g Składniki: marchew, olej rzepakowy, sok cytrynowy 100%, cukier, sól biała</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Jabłko 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Krem z dyni na wywarze warzywnym 250ml Składniki: woda, dynia, ziemniaki, marchew, por, olej rzepakowy, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietanka 30% (z mleka), mąka pszenna uniwersalna, przyprawy</p> <p>Grzanki pełnoziarniste 12ml Składniki: chleb żytni razowy (mąka żytnia razowa, woda, mąka żytnia pyłtowa, sól), chleb razowy ze słonecznikiem (mąka żytnia, mąka pszenna pełnoziarnista, woda, nasiona słonecznika, drożdże, sól), chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy, przyprawy</p> <p>Kotlet mielony 60g Składniki: wieprzowina łopatkowa, woda, bułka pszenna wrocławska (weka) (mąka pszenna, woda, o drożdże, cukier, sól), olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe</p> <p>Ziemniaki 130g Składniki: ziemniaki</p> <p>Mix sałat z dipem jogurtowo - ziołowym 60g Składniki: sałata lodowa, sałata, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czosnek, przyprawy, koperek</p> <p>Kompot wieloowocowy 200ml Składniki: woda, mieszanka kompotowa, mrożona (winogrono, jabłko, czerwona porzeczka, śliwki, czarna porzeczka, truskawka), jabłko, cukier</p> <p>Śliwki 100 g</p>	<p>Obiad</p> <p>Rosół z makaronem i natką pietruszki 250ml Składniki: woda, makaron bezglutenowy z semoliny (semolina z pszenicy twardy), kurczak, tuszka, marchew, por, cebula, kaczka, tuszka, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy, przyprawy, natka pietruszki</p> <p>Nuggetsy z morskiczka w panko 60g Składniki: nuggetsy z morskiczka w panko (filety z morskiczka, panierka panko (bułka tarta [mąka pszenna, woda, drożdże, sól, ekstrakty przypraw], olej słonecznikowy, woda, skrobia, mąka pszenna, sól)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 130g Składniki: ziemniaki, koperek</p> <p>Bukiet warzyw na parze (kalafior, mini marchewka) 60g Składniki: kalafior, mrożony, mini marchewki, olej rzepakowy</p> <p>Woda z pomarańczą 200ml Składniki: woda, pomarańcza</p> <p>Jabłko 100 g</p>
<p>Podwieczorek</p> <p>Jogurt z jagodami 150g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), czarna jagoda, mrożone</p> <p>Prażone pestki dyni 15ml Składniki: dynia, pestki, łuskane</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Budyń kakaowy 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, budyń czekoladowy w proszku (p. bezglutenowy), skrobia ziemniaczana, cukier</p> <p>Fruzelina wiśniowa 30g Składniki: wiśnie bez pestek, mrożone, woda, cukier, skrobia ziemniaczana</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Snacki popcornowe naturalne 35 g Składniki: grys kukurydziany, olej słonecznikowy, sól morską</p> <p>Kalarepa súpki 40g Składniki: kalarepa</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Bułka maślana 30 g Składniki: mąka pszenna, woda, cukier, jaja kurze, olej roślinny, drożdże, sól</p> <p>Mango lassi 100g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mango</p>	<p>Podwieczorek</p> <p>Pudding z kaszy manny 150g Składniki: mleko krowie, 2% tłuszczu, kasza manna (pszenica), cukier</p> <p>Pieczona gruszka z cynamonem 20g Składniki: gruszka, cynamon</p>