

Plan żywieniowy: Wrzesień II

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-14
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny / PP**/ (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 10) 2. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 17) 3. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 15) 4. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 24) 5. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 10) 7. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 16) 8. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 20)
Norma na energię dla podanej grupy:	1263.38 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	70%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-14		
I śniadanie	obiad	podwieczerek
1. Płatki kukurydziane z mlekiem*/ż 120.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 77%, Płatki kukurydziane 23% 2. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54.00g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 6.00g 4. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 5. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 6. Woda niegazowana * 100.00g 7. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 8. Marchew 10.00g 9. Jabłko* 20.00g	1. Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 180.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 28%, Skrzydło kurczaka 21%, Soczewica czerwona nasiona suche 14%, Ziemniaki * 11%, Groszek ptysiowy (jaja, pszenica) 7%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, Oliwa z oliwek 3%, Czosnek 1%, Sól morską jodowaną 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Lubczyk 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Makaron z serem twarogowym * (makaron mieszany) 180.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 37%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 37%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (pszenica) 19%, masło * 5%, cukier wanilinowy 2% 3. Woda niegazowana * 100.00g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0%	1. Butki małe* 20.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 2.00g 3. kurczak parzony 5.00g 4. Ogórek 10.00g 5. Kiełki 3.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1%

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Chleb żytni z ziarnami 54.00g Jaja gotowane z dipem jogurtowym i szczypiorkiem* 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 76%, jogurt typu grecki 20%, Szczypiorek 3%, Cytryna 1%, Sól morską 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g - Ogórek 10.00g - Kiełki 3.00g Kakao naturalne na mleku 2% 150.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2%, Cukier 2% - Woda niegazowana * 100.00g - Gruszka 30.00g	- Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ryżem mieszanym **/ż 200.00g składniki: Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Kalafior 27%, Woda wodociągowa 27%, Ryż brązowy 5%, Ryż biały 5%, Pietruszka liście 1%, Pieprz ziółowy 0%, Lubczyk 0%, Oliwa z oliwek 0% - Ziemniaki * 100.00g Eskalopki drobiowe * 90.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 83%, Olej Kujawski 7%, mąka tortowa 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 3%, Jaja kurze całe (jaja) 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól morską jodowana 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Przyprawa do potraw warzywna* 0% Mizeria */ż 50.00g składniki: Ogórek 74%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, Jogurt naturalny 2,8% (mleko) 3%, Koper ogrodowy 2% - Kompot z malin 100.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Maliny mrożone 43% - Woda niegazowana * 100.00g	Koktajl bananowy*/ż 140.00g składniki: jogurt typu grecki 67%, Banan 33% Kanapka z sałatą i pomidorem 60.00g składniki: Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 63%, Pomidor 21%, Sałata 10%, Masło śmietankowe (mleko) 6% - Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% - Siemię lniane mielone 3.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek
Chleb graham z mieszanką ziaren 54.00g - Szynka z piersi kurczaka 25.00g - Masło śmietankowe (mleko) 5.00g - Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] - Papryka żółta 10.00g - Woda niegazowana * 100.00g Bawarka na mleku * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach 0% - Śliwki 20.00g	Barszcz czerwony klarowny z uszkami **/ż 180.00g składniki: uszka z mięsem - wyrób gotowy 42%, Woda wodociągowa 28%, Burak 20%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Cytryna 1%, Skrzydło kurczaka 1%, Buraki suszone S 1%, Koper ogrodowy 0%, Czosnek 0%, Oliwa z oliwek 0%, Pieprz czarny mielony 0% Spaghetti z warzywami 220.00g składniki: Soja nasiona suche 18%, Makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 16%, Cukinia 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Cebula 8%, Papryka mix mrożona * 8%, Pieczarka uprawna świeża 8%, Czosnek 7%, Pomidory krojone w puszcze 4%, Passata pomidorowa 4%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Oregano suszone 1%, Bazylia suszona 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% - Woda z cytryną , pomarańczą i miętą 100.00g składniki: Woda wodociągowa 93%, Cytryna 4%, Pomarańcza 4% - Woda niegazowana * 100.00g	Drożdżówka z serem * - wyrób własny (mąka mieszana) 50.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 30%, mąka tortowa 20%, Mąka pszenna pełnoziarnista S 20%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 12%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, masło * 4%, Drożdże świeże 3%, Cukier 2% Mleko 2% spożywcze 150.00g - Kalarepa 20.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Płatki gryczane na mleku 120.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 77%, Płatki gryczane S 23% 2. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 54.00g 3. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż 30.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 82%, Rzodkiewka 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, Szczypiorek 3% 4. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 5. Ogórek kiszony 10.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Winogrona bezpestkowe 20.00g	1. Zupa krem z marchwi na wywarze warzywnym z grzankami***/ż 150.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 15%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, mąka tortowa 4%, grzanki pszenne 4%, Czosnek 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kasza bulgur (pszenica) 90.00g 3. Gulasz z indyka z warzywami 90.00g składniki: Mięso z piersi indyka bez skóry 61%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, Cebula 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 4. Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią i kukurydzą. */ż 50.00g składniki: Kapusta pekińska 47%, Marchew 33%, Kukurydza konserwowa 19%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Koper ogrodowy 0% 5. Kompot z czarnej porzeczki */ż 100.00g składniki: Woda wodociągowa 90%, Porzeczki czarne 9%, Cukier 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Zapiekanka z szynką i serem* 40.00g składniki: Bułki pszenne zwykłe 45%, Szynka wieprzowa gotowana 17%, ser żółty gouda 17% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia], Ketchup łagodny (seler korzeniowy) 11%, Szczypiorek 6%, Masło ekstra (mleko) 3% 2. kompot z owoców mieszanych Ż* 150.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 3. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 4. Sesam 3.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb słonecznikowy 54.00g 2. Pasztet z mięsa mieszanego. pieczony 30.00g składniki: Wieprzowina łopatką 28%, Wołowina pieczeń 23%, boczek wędzony 19%, Cebula 10%, Bułki pszenne zwykłe 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Oliwa z oliwek 1% 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 5. Ogórek 10.00g 6. Kawa zbożowa na mleku* 150.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, kawa zbożowa 2% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Banan 20.00g	1. Zupa brokułowa zabieleną z ziemniakami ***/ż 180.00g składniki: Brokuły 42%, Woda wodociągowa 28%, Ziemniaki * 14%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Skrzydło kurczaka 3%, Cebula 1%, Czosnek 1%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, mąka tortowa 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pulpety rybno-ryżowe w sosie pomidorowym * (ryż mieszany) 200.00g składniki: Miruna (ryba) 57%, Passata pomidorowa 19%, Ryż brązowy 6%, Ryż biały 6%, Cebula 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, mąka tortowa 3%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Szczypiorek 0%, Pieprz ziołowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sałatka wiosenna * 50.00g składniki: Sałata 40%, Pomidor 24%, Ogórek 16%, Oliwa z oliwek 8%, Cebula czerwona 8%, Szczypiorek 3% 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 5. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kisiel jabłkowy - wyrób własny * 130.00g składniki: Sok jabłkowy 94%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 6% 2. Prele z makiem 40.00g 3. Masło * 5.00g 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Marchew 20.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-09-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. kasza jaglana na mleku z rodzynkami */ż 140.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 88%, Kasza jaglana 9%, Rodzynki 3% 2. Chleb graham z mieszaną ziaren 54.00g 3. Miód pszczeni sp 10.00g 4. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 5. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 6. Woda niegazowana * 100.00g 7. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 8. Kalarepa 10.00g 9. Kiwi 20.00g	1. Zupa cygańska ** + chleb 180.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 18%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Kapusta włoska 12%, Kielbasa zwyczajna 9%, Skrzydło kurczaka 6%, Papryka czerwona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Papryka mix mrożona * 2%, mąka tortowa 2%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pierogi leniwe z musem truskawkowym 190.00g składniki: Ser twarogowy półtłusty (mleko) 43%, Truskawki mrożone 43%, mąka tortowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 1% 3. Woda niegazowana * 100.00g 4. Kompot z wiśni 100.00g	1. Butki małe* 40.00g 2. Pasta z białego sera z suszonymi pomidorami i bazylią 25.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 47%, Ser twarogowy półtłusty (mleko) 33%, Pomidory suszone w oleju S 16%, Oliwa z oliwek 4%, Bazylia suszona 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Słonecznik nasiona 3.00g 6. Ogórek 10.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-09-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Jajecznica duszona z szynką *ż 20.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 56%, Szynka wieprzowa gotowana 33%, masło * 11% 4. Ogórek 10.00g 5. Papryka czerwona 10.00g 6. Bawarka * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach 0% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Jabłko* 20.00g	1. Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym **/ż 180.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Groszek zielony 35%, Ziemniaki * 9%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Cebula 4%, Śmietanka sojowa 3%, grzanki pszenne 3%, Czosnek 1%, Oliwa z oliwek 1%, Pieprz ziołowy 0%, Pietruszka liście 0%, Zioła prowansalskie 0% 2. Kluski śląskie *- wyrób gotowy 90.00g 3. Schab duszony w sosie własnym * 90.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 84%, Cebula 8%, mąka tortowa 4%, Masło ekstra (mleko) 2%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 4. Surówka z kapusty czerwonej */ż 50.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Cebula czerwona 14%, Cytryna 11%, Oliwa z oliwek 7%, Gruszka 4%, Pieprz ziołowy 2%, Orzechy włoskie 1% 5. Kompot z jabłek IŻŻ 100.00g 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Budyń o smaku waniliowym *- wyrób własny 120.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 81%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, Skrobia ziemniaczana (pszenica) 6%, Cukier 2%, cukier wanilinowy 2%, masło * 2% 2. Buteczka z sałatą i pomidorem 50.00g składniki: Butki grahamki (pszenica) 73%, Pomidor 15%, Sałata 8%, Masło śmietankowe (mleko) 5% 3. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 4. Dynia pestki zmielone 3.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-09-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Kielbasa parówkowa 30.00g 4. Ketchup łagodny (seler korzeniowy) 5.00g 5. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 6. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 7. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 96%, Cukier 2%, kawa zbożowa 2% 8. Woda niegazowana * 100.00g 9. Gruszka 20.00g	1. Zupa pieczarkowa z kaszą ** 180.00g składniki: Woda niegazowana * 46%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Marchew 11%, Kasza jęczmienna mazurska* 9%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Por 3%, Cebula 3%, Skrzydło kurczaka 3%, masło * 1%, Pietruszka liście 1%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie MIELONE 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Zakręcone świderki makaronowe z sosem pomidorowym 180.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 31%, tofu 16%, Papryka mix mrożona * 16%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 16%, Pomidory krojone w puszcze 12%, Passata S 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Imbir mielony 0%, mąka kukurydziana 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. kompot z owoców mieszanych Z* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanaka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Cynamonki 50.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20%, Mąka graham 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, masło * 7%, Cukier 5%, Drożdże świeże 2%, Cynamon 1%, cukier wanilinowy 1% 2. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 150.00g 3. Marchew 10.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-09-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. zupa mleczna z makaronem */ż 120.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 87%, Makaron czterojajeczny (jaja, pszenica) 13% 2. Chleb słonecznikowy 34.00g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 92%, Ser twarogowy tłusty (mleko) 8% 4. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 96%, Herbata czarna w torebkach 2%, Cukier 1%, Cytryna 1% 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. Ogórek 10.00g 7. Kiełki 3.00g 8. Banan 20.00g	1. Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 140.00g składniki: Mieszanaka mrożonych warzyw 7 składnikowa (gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy) 43% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, kalafior, fasola szparagowa, groch zielony, pietruszka, por, seler], Włoszczyzna krojona w paski mrożona 33%, Makaron bezjajeczny s (mąka pszenna) 22%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Zioła prowansalskie 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%, Liść laurowy 0% 2. Ryż mieszany 100.00g składniki: Ryż biały 70%, Ryż pełnoziarnisty S 30% 3. Filet z kurczaka duszony w sosie koperkowym * 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 84%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 8%, Koper ogrodowy 3%, Cebula 3%, mąka tortowa 3%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Surówka z pomidorów z bazylią */ż 50.00g składniki: Pomidor 91%, Cebula czerwona 4%, Oliwa z oliwek 4%, Bazylija suszona 0% 5. Kompot truskawkowy* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Truskawki 11%, Cukier 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych. z majonezem 25.00g składniki: Ziemniaki średnie 31%, Marchew 13%, Ogórek kwaszony 12%, Jabłko 9%, Seler korzeniowy 8%, Majonez Kielecki (jaja, gorczyca) 7%, Pietruszka korzeń 6%, jogurt typu grecki 6%, Groszek zielony mrożony 6%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Chleb ziarnisty (mąka pszenna, żytnia, płatki owsiane) 30.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 2.00g 4. Biszkopty okrągłe (jaja, pszenica) 6.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-09-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54.00g 2. Ser żółty gouda 25.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia] 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 5. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 6. Woda niegazowana * 100.00g 7. Bawarka na mleku * 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Mleko 2% spożywcze 49%, Cukier 1%, Herbata czarna w torebkach 0% 8. Winogrona bezpestkowe 20.00g	1. Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem **/ż 200.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, makaron 5-jajeczny czaniecki 19%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 10%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 3%, Skrzydło kurczaka 3%, Pieprz ziółowy 3%, mąka tortowa 2%, masło * 1%, Pietruszka liście 1% 2. Ziemniaki * 120.00g 3. Miruna filety panierowane smażone * 90.00g składniki: Miruna (ryba) 84%, Olej Kujawski 6%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, Bułka tarta (pszenica) 3%, mąka tortowa 3%, Mleko 2% Łaciate 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0%, Sól morską jodowaną 0% 4. Surówka z kapusty kiszzonej * ż 50.00g składniki: Kapusta kiszona 53%, Marchew 18%, Jabłko 18%, Cebula 7%, Oliwa z oliwek 4%, Miód pszczeli 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka owocowa mrożona 40%, Miód pszczeli 0% 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Pełnoziarniste naleśniki z musem jabłkowym * 120.00g składniki: Mleko 2% spożywcze 46%, Jabłko 30%, mąka tortowa 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Olej Kujawski 4%, Mąka graham 4%, Cukier 1% 2. Woda niegazowana * 100.00g 3. Ogórek 10.00g