

Plan żywieniowy: Wrzesień III / Październik I

Ile dni:	10
Termin rozpoczęcia:	2026-09-28
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Zespół Szkolno-Przedszkolny PP / PP Zborowice*2026/2027 (grupa) [właściciel: renata.rud2305@gmail.com] 1. Chłopcy (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 2. Dziewczęta (wiek: 2 - 2; liczba: 1) 3. Chłopcy (wiek: 3 - 3; liczba: 8) 4. Dziewczęta (wiek: 3 - 3; liczba: 14) 5. Chłopcy (wiek: 4 - 4; liczba: 15) 6. Dziewczęta (wiek: 4 - 4; liczba: 14) 7. Chłopcy (wiek: 5 - 5; liczba: 23) 8. Dziewczęta (wiek: 5 - 5; liczba: 15) 9. Chłopcy (wiek: 6 - 6; liczba: 23) 10. Dziewczęta (wiek: 6 - 6; liczba: 19)
Norma na energię dla podanej grupy:	1264.25 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	60%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 60%, białka: 15%, tłuszczów: 25%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-28		
I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb słonecznikowy 54.00g 2. Szynka drobiowa / Filet maślany 20.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 5. Ogórek kiszony 10.00g 6. Bawarka * 100.00g składniki: woda wodociągowa 49%, mleko 2% łacie 49%, cukier 1%, herbata saga czarna w torebkach 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Jabłko* 20.00g	1. Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym 150.00g 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, liść laurowy, ziele angielskie całe, lubczyk, kminek mielony, pieprz czarny mielony 2. Gołąbki siekane z sosem pomidorowym sp 130.00g składniki: kapusta biała 39%, wieprzowina łopatka 39%, ryż biały 12%, koncentrat pomidorowy 30% 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, pieprz czarny mielony 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kluski na parze bez nadzienia (pszenica) 10.00g 2. Koktajl z czarnych jagód *Ż 100.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 42%, czarne jagody 42%, mleko 2% łacie 16%, miód pszczeli 1% 3. Marchew 20.00g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Ser żółty gouda 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna, stabilizator: chlorek wapnia] 4. Sałata 5.00g 5. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 6. Kiełki 2.00g 7. Kakao naturalne na mleku 2% 150.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu 2% 8. Woda niegazowana * 200.00g 9. Winogrona bezpestkowe 30.00g	1. Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z makaronem ** 150.00g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona 40%, kalafior 25%, woda wodociągowa 25%, makaron bezglutenowy (mąka pszenna) 5%, makaron pełnoziarnisty (mąka pszenna) 5%, pietruszka liście 1%, pieprz ziółowy, lubczyk, oliwa z oliwek 2. Warzywa na patelnię * 120.00g składniki: warzywa na patelnię hortex (seler korzeniowy, gorczyca, mleko, jaja, soja, pszenica) 95% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: brokuły, ziemniaki podsmażane (ziemniaki, olej słonecznikowy (s) i/lub olej rzepakowy (r)), marchew, papryka, fasola szparagowa, cebula, kukurydza], masło * 3%, pieprz ziółowy 1%, papryka czerwona mielona słodka 1% 3. Filet z kurczaka panierowany * 90.00g składniki: mięso z piersi kurczaka bez skóry 45%, olej kujawski 18%, bułka tarta (pszenica) 13%, jaja kurze całe (jaja) 11%, mąka tortowa 9%, pieprz czarny mielony 2%, papryka czerwona mielona słodka 1%, mleko 2% łaciaste 1% 4. Mizeria */ż 50.00g składniki: ogórek 74%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 20%, jogurt naturalny 2,8% (mleko) 3%, koper ogrodowy 2% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 40.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym */ż 25.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 91%, ser twarogowy tłusty (mleko) 8%, miód pszczeli 1% 4. Kalarepa 10.00g 5. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kluski lane na mleku 2% 110.00g składniki: mleko spożywcze 2% tłuszczu 92%, jaja kurze całe (jaja) 4%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4% 2. Chleb żytni z ziarnami 34.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 4.00g 4. Pasta z wędliny i jajka*/ż 20.00g składniki: kurczak parzony 65%, jaja gotowane * 32%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, szczypiorek 1%, pieprz czarny mielony 5. Ogórek 10.00g 6. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 7. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 8. Woda niegazowana * 200.00g 9. Gruszka 40.00g	1. Żurek z jajkiem, kiełbasą i chlebem** 110.00g składniki: kiełbasa zwyczajna 32%, żurek zakwas (pszenica) 25%, woda wodociągowa 13%, jaja kurze całe (jaja) 6%, boczek wędzony 6%, chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 4%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, majeranek suszony 2%, mąka tortowa 1%, pieprz czarny mielony 1%, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie całe 2. Delikatne curry z ciecierzycą 130.00g składniki: ciecierzycy 27%, mleko kokosowe - ekstrakt 60% 20%, ryż biały 10%, ryż brązowy 10%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, papryka mix mrożona * 7%, passata pomidorowa 7%, cebula 3%, olej rzepakowy uniwersalny 2%, czosnek 1%, sól morsa 1%, pieprz czarny mielony 1%, kurkuma mielona 1%, ziele angielskie całe 3. 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, koper ogrodowy 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 100.00g	1. Budyń domowy o smaku waniliowym - wyrób własny 100.00g składniki: mleko 2% łaciaste 81%, jaja kurze całe (jaja) 8%, skrobia ziemniaczana (pszenica) 7%, cukier wanilinowy 2%, masło * 2%, miód pszczeli 1% 2. Precle twarde (pszenica, jaja) 20.00g 3. Dynia pestki 3.00g 4. Kiwi 20.00g 5. Woda niegazowana * 150.00g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-10-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb graham z mieszką ziaren 50.00g 2. Makrela w sosie pomidorowym 20.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Ogórek 10.00g 5. Papryka czerwona 10.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Jogurt truskawkowy - wyrób własny* ż 100.00g składniki: truskawki mrożone 56%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 42%, miód pszczeli 1%	1. Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem **/ż 120.00g składniki: woda wodociągowa 25%, makaron 5-jajeczny czaniecki 19%, skrzydło kurczaka 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, marchew 13%, koper ogrodowy 6%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, mąka tortowa 1%, pietruszka liście 1%, pieprz czarny mielony 1%, zioła prowansalskie 1% 2. Kasza gryczano-jęczmienna*/ż 60.00g składniki: kasza jęczmienna wiejska . 63%, kasza gryczana * 31%, masło * 6% 3. Gulasz wołowy duszony */ż 80.00g składniki: wołowina szponder 74%, cebula 10%, olej kujawski 6%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 4%, mąka tortowa 2%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 1%, przyprawa jarzynka 1%, pieprz czarny mielony 1%, papryka czerwona mielona słodka 1%, pieprz ziołowy 1% 4. Surówka z kapusty białej i ogórka kiszzonego ** 50.00g składniki: kapusta biała 72%, ogórek kiszony 12%, cebula 6%, koper ogrodowy 3%, oliwa z oliwek 3%, cytryna 3%, majonez 1%, pieprz czarny mielony 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Placuszki drożdżowe z sosem pomidorowym i serem 30.00g składniki: mąka tortowa 31%, passata pomidorowa 21%, mleko 2% łaciate 18%, ser gouda 15%, kurczak parzony 10%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 3%, drożdże świeże 1%, cukier 1%, bazyliia suszona 1%, oregano suszone 1% 2. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 3. Jabłko* 10.00g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-10-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. kasza jaglana na mleku z rodzynkami */ż 120.00g składniki: mleko 2% łaciate 88%, kasza jaglana 9%, rodzynki 3% 2. Chleb żytni z ziarnami 34.00g 3. Pasta jajeczna */ż 20.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 88%, szczypiorek 6%, jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6% 4. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 5. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 6. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 7. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2% 8. Woda niegazowana * 100.00g 9. Jabłko* 20.00g	1. Zupa krupnik niezabielany 150.00g składniki: włoszczyzna krojona w paski mrożona 53%, kasza jęczmienna mazurska* 39%, koper ogrodowy 7%, oliwa z oliwek 1%, lubczyk, ziele angielskie całe, liść laurowy, przyprawa warzywna do potraw vegeta (seler korzeniowy), pieprz czarny mielony 2. Ryba po grecku** 90.00g składniki: miruna (ryba) 50%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 30%, koncentrat pomidorowy 30% 16%, olej rzepakowy uniwersalny 3%, mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, sól morską, pieprz czarny mielony, liść laurowy, ziele angielskie całe 3. Ziemniaki * 90.00g 4. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 5. Woda niegazowana * 100.00g	1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 34.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Dżem truskawkowy niskosłodzony 15.00g 4. Bawarka na mleku * 150.00g składniki: woda wodociągowa 49%, mleko 2% spożywcze 49%, cukier 1%, herbata czarna w torebkach 5. Kiwi 20.00g 6. Słonecznik nasiona 3.00g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-10-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Kasza manna na mleku */ż 120.00g składniki: mleko 2% spożywcze 90%, kasza manna (pszenica) 10% 2. Chleb żytni z ziarnami 34.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 4. Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką */ż 30.00g składniki: ser twarogowy półtłusty (mleko) 82%, rzodkiewka 10%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, szczypiorek 3% 5. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 6. Papryka czerwona 10.00g 7. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 8. Woda niegazowana * 100.00g 9. Gruszka 20.00g	1. Zupa jarzynowa niezabielana z makaronem na wywarze warzywnym */ż 150.00g składniki: mieszanka 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, pieprz czarny mielony, ziele angielskie całe, liść laurowy 2. Pierogi ruskie * / wyrób gotowy/ 150.00g 3. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Jogurt z borówkami - wyrób własny * 120.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 71%, borówka amerykańska 29% 2. Butki małe* 20.00g 3. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 4. Siemię lniane mielone 2.00g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-10-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto) 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Kornetki 30.00g 4. Ketchup łagodny (seler korzeniowy) 5.00g 5. Ogórek 10.00g 6. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 7. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 8. Woda niegazowana * 100.00g 9. Banan 20.00g	1. Rosół z makaronem **/ż 150.00g składniki: woda wodociągowa 48%, makaron nitka 5-jajeczny 24% [składniki: kasza pszenna makaronowa, semolina (kasza z pszenicy durum), jaja 5 sztuk na kg mąki (21,3 %), woda, przyprawa kurkuma], wołowina rosół 13%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 7%, skrzydło kurczaka 4%, cebula 2%, pietruszka liście 1%, czosnek 1%, pieprz ziołowy 2. Kotlet mielony z indyka z pieca** 80.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 79%, czosnek 8%, bułka tarta (pszenica) 4%, olej rzepakowy tłoczony na zimno 4%, cebula 2%, jaja kurze całe (jaja) 2%, pieprz czarny mielony 2%, sól morska 3. Ryż z warzywami* 90.00g składniki: ryż z warzywami 88%, masło * 9%, przyprawa jarzynka 2%, pieprz czarny mielony 2% 4. Surówka z białej kapusty ** 50.00g składniki: kapusta biała 77%, marchew 10%, cebula 4%, olej rzepakowy uniwersalny 4%, woda wodociągowa 2%, ocet jabłkowym 6% 2%, cukier 1%, sól morska, pieprz czarny mielony 5. Woda niegazowana * 100.00g 6. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli	1. Chleb pszenno-żytni z makiem (mąka pszenna, żytnia) 34.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Twarożek z jogurtem naturalnym *ż 15.00g składniki: jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 91%, ser twarogowy tłusty (mleko) 8%, miód pszczeli 1% 4. kakao na mleku 2%* 150.00g składniki: mleko 2% łaciaste 96%, kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu deco morreno 3%, cukier 1% 5. Dynia 2.00g

Dzień: 8 - Środa, 2026-10-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, żytnia) 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Pasta z tuńczyka i jajek */ż 25.00g składniki: jaja kurze całe (jaja) 45%, tuńczyk w oleju (ryba) 36%, szczypiorek 9%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 9% 4. Ogórek kiszony 10.00g 5. Kalarepa 10.00g 6. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Śliwki 20.00g	1. Barszcz czerwony klarowny z uszkami **/ż 150.00g 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, czosnek, oliwa z oliwek, pieprz czarny mielony 2. Spaghetti z warzywami** 150.00g 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%, passata pomidorowa 4%, pomidory krojone w puszcze 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% 3. kompot z owoców mieszanych Z* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 4. Woda niegazowana * 100.00g	1. Kasza manna na mleku z musem malinowym 120.00g składniki: mleko spożywcze 3.2% tłuszczu 78%, maliny 13%, kasza manna (pszenica) 9% 2. Ciastka zbożowe* 6.00g 3. Marchew 10.00g 4. Woda niegazowana * 100.00g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-10-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Owsianka na mleku z jabłkiem , rodzynekami i cynamonem** 120.00g składniki: mleko 2% spożywcze 60%, płatki owsiane 18%, jabłko 16%, rodzyunki 4%, woda wodociągowa 2%, cynamon, sól morską, cukier 2. Chleb słonecznikowy 34.00g 3. Szynka wieprzowa gotowana 20.00g 4. Masło śmietankowe (mleko) 4.00g 5. Pomidor 10.00g [składniki: pomidor] 6. Kiełki 2.00g 7. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 8. Woda niegazowana * 100.00g 9. Kiwi 20.00g	1. Zupa ogórkowa z ogórków kiszonych z ziemniakami **/ż 150.00g składniki: ogórek kiszony w. * 26%, woda wodociągowa 21%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 17%, ziemniaki * 9%, skrzydło kurczaka 9%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 5%, cebula 4%, mąka tortowa 4%, czosnek 2%, pietruszka liście 2%, pieprz ziółowy 2% 2. Kasza bulgur (pszenica) 80.00g 3. Pulpety z indyka w sosie koperkowym** 90.00g składniki: mięso z piersi indyka bez skóry 61%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, jaja kurze całe (jaja) 6%, koper mr. 6%, śmietana 18% tłuszczu (mleko) 4%, czosnek 1%, pietruszka liście 1%, pieprz ziółowy 1%, mąka tortowa 1%, sól morską 4. Buraczki z chrzanem * 50.00g składniki: burak 95%, chrzan 3%, cukier 2%, ocet jabłkowym 6% 5. kompot z owoców mieszanych Z* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Bułki grahamki z makiem (pszenica) 20.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 3.00g 3. Ser Ricotta 10.00g 4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 5.00g 5. Kawa zbożowa na mleku* 100.00g składniki: mleko 2% spożywcze 96%, cukier 2%, kawa zbożowa 2% 6. Słonecznik nasiona 3.00g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-10-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek
1. Chleb żytni z ziarnami 54.00g 2. Masło śmietankowe (mleko) 5.00g 3. Pasta z białego sera z suszonymi pomidorami i bazylią 30.00g 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 4. Rzodkiewka 10.00g [składniki: rzodkiewka] 5. Papryka czerwona 10.00g 6. Herbata z cytryną * 100.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 7. Woda niegazowana * 100.00g 8. Marchew 20.00g	1. Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym** 210.00g składniki: woda wodociągowa 41%, cukinia 20%, włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, ziemniaki * 8%, śmietanka kremowa 30% tłuszczu (mleko) 6%, groszek ptysiowy (jaja, pszenica) 6%, mąka tortowa 1%, koper ogrodowy 1%, pietruszka liście 1%, oliwa z oliwek 1%, pieprz czarny mielony 2. Ziemniaki * 110.00g 3. Miruna filety panierowane smażone * 80.00g składniki: miruna (ryba) 84%, olej kujawski 6%, jaja kurze całe (jaja) 4%, bułka tarta (pszenica) 3%, mąka tortowa 3%, mleko 2% łąciate, pieprz czarny mielony, przyprawa jarzynka, sól morską jodowaną 4. Surówka z marchwi i jabłek */ ż 50.00g składniki: marchew 70%, jabłko 30% 5. kompot z owoców mieszanych Ż* 100.00g składniki: woda wodociągowa 60%, mieszanka owocowa mrożona 40%, miód pszczeli 6. Woda niegazowana * 100.00g	1. Ciasto marchewkowe * 40.00g składniki: jabłko 29%, marchew 28%, mąka tortowa 19%, jaja kurze całe (jaja) 16%, masło * 5%, cynamon 3% 2. Orzechy włoskie 3.00g 3. Herbata z cytryną * 150.00g składniki: woda wodociągowa 96%, herbata saga czarna w torebkach 2%, cukier 1%, cytryna 1% 4. Jabłko* 30.00g