**ZUPY**

**Barszcz czerwony z jajkiem – 265kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, koncentrat barszczu czerwonego 20g – 8kcal, jajko 25g – 39 kcal

**Barszcz ukraiński – 277kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, koncentrat barszczu czerwonego 20g – 8 kcal, fasola biała konserwowa 10g 11 kcal , fasola czerwona konserwowa 10g – 10 kcal, buraki gotowane 10g 4kcal, marchewka 10g 4 kcal, pietruszka 10g 8 kcal, śmietana 12% 10 14 kcal

**Barszcz biały z ziemniakami – 293 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, zakwas barszczu białego 20g – 5 kcal, ziemniaki 50g – 43 kcal, śmietana 12% 20g – 27 kcal

**Żurek z jajkiem i ziemniakami- 354 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, żurek na zakwasie 20ml – 27 kcal, jajko 25g – 39 kcal, ziemniaki 50g – 43 kcal, śmietana 12% 20g – 27 kcal

**Zupa pomidorowa z ryżem -279 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, sok pomidorowy 50g – 9kcal, śmietana 12% 10g – 13 kcal, ryż biały 25g – 39 kcal

**Rosół z makaronem – 262 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, makaron jajeczny 30g – 44 kcal

**Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym – 301 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, pieczarki 60g – 10 kcal, groszek ptysiowy 10g – 50 kcal, ziemniak 30g – 23 kcal

**Zupa koperkowa z makaronem – 327 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, koperek 5g – 2kcal, makaron pełnoziarnisty 25g – 85 kcal, marchewka tarta 10g – 4 kcal, pietruszka tarta 10g – 4 kcal, śmietana 12% 10g – 14 kcal

**Zupa fasolowa – 390 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, fasola biała 50g – 68 kcal, przecier pomidorowy 40g – 42 kcal, marchewka 15g – 6 kcal, pietruszka 15 g – 13 kcal, ziemniaki 50 g – 45 kcal

**Kapuśniak z ziemniakami – 288 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, kapusta kiszona 100g – 19 kcal, ziemniak 50g – 43 kcal, marchewka 20g – 8 kcal

**Krem z kukurydzy – 326 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, kukurydza 70g – 43 kcal, ziemniak 20g – 15 kcal, groszek ptysiowy 10g – 50 kcal

**Zupa jarzynowa z makaronem- 346 kcal**bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, marchewka 30g – 12 kcal, seler 30g – 6 kcal, pietruszka 30g – 25 kcal, pietruszka nać 10g – 4 kcal, fasolka szparagowa 20g – 6 kcal, groszek zielony 30g – 20 kcal, brukselka 10g – 4 kcal, śmietana 12% 20g – 28 kcal, makaron far fale 15g – 23kcal

**Krem brokułowy – 295 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, brokuł 80g – 27 kcal, cebula 15g – 6 kcal, ziemniaki 20g – 15 kcal, grzanki pszenne 10g – 41kcal

**Zupa z soczewicy – 345 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, czerwona soczewica 35g – 102kcal, koncentrat pomidorowy 5g – 5 kcal, cebula 10g 4 kcal, marchewka 30g – 12 kcal, pietruszka nać 10g – 4 kcal

**Krupnik – 334 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, kasza jęczmienna 20g – 68 kcal, ziemniaki 30g – 25 kcal, marchewka 15g – 6 kcal, nać pietruszki 10g – 4kcal, śmietana 12% 10g – 13 kcal

**Zupa ziemniaczana – 319 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, ziemniaki 70g – 54 kcal, śmietana 12% 20g – 28 kcal, marchewka 15g – 6kcal, pietruszka 15g 13 kcal,

**Krem z marchewki - 354 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, marchewka 100g – 41 kcal, śmietana 12% 10g – 13 kcal, grzanki pszenne 20g – 82 kcal

**Zupa ogórkowa z ryżem – 325 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, ryż biały paraboliczny ugotowany 30g – 43 kcal, ogórek kiszony 100g – 11 kcal, marchewka 15g – 6 kcal, pietruszka 15g- 13 kcal, cebula 15g – 6 kcal, śmietana 12% 20g – 28 kcal

**Zupa kalafiorowa – 319kcal**bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, marchewka 30g – 12 kcal, seler 30g – 6 kcal, pietruszka nać 10g – 4 kcal, kalafior 30g – 8 kcal, groszek zielony 30g – 20 kcal, śmietana 12% 20g – 28 kcal, makaron far fale 15g – 23kcal

**Krem z selera – 304 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, seler 100g – 21 kcal, ziemniak 20g – 15 kcal, groszek ptysiowy 10g – 50 kcal

**Zupa nylonowa z warzywami – 310 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, kasza manna 20g – 70 kcal, marchewka 10g – 4kcal, pietruszka korzeń 10g – 8kcal, pietruszka nać 10g – 4 kcal, seler10g – 2kcal, cebula 10g – 4 kcal

**Zupa grochowa – 357 kcal**  
bulion drobiowo – warzywny (z dodatkiem warzyw: marchewka, cebula, seler, pietruszka, por) 250ml – 218 kcal, groch ugotowany 60g – 71 kcal, , marchewka 15g – 6 kcal, pietruszka 15 g – 13 kcal, cebula 15 g – 6 kcal, seler 10g – 2 kcal, pietruszka nać 10g – 4 kcal, kasza pęczak ugotowana 30g – 37 kcal

**SURÓWKI**

**Surówka mix wiosenny – 59kcal**  
mix sałat 30g – 5kcal, pomidor 50g – 5kcal, ogórek 50g – 5 kcal, oliwa 5g – 44 kcal  
 **surówka z białej kapusty – 41 kcal**kapusta biała 100g 24kcal, marchewka 20g – 8kcal, sałatka szwedzka 20g – 6 kcal, jogurt naturalny 2% 5g – 3 kcal

**Surówka z kiszonej kapusty- 40 kcal**  
kapusta kiszona 130g – 25 kcal, marchewka 20g – 7 kcal, jabłko 10g – 6 kcal, cebula świeża 5g 2 kcal

**Marchewka z tartym jabłkiem – 51kcal**  
marchewka 120g – 40 kcal, jabłko 20g 11 kcal

**Surówka z seler – 49 kcal**  
seler 130g – 27kcal, śmietana 18% 10g – 13 kcal, rodzynki 3g – 9 kcal

**Buraczki z chrzanem – 65kcal**  
buraki tarte 130g – 60kcal, chrzan 5g – 5kcal

**Surówka z pomidora i ogórka – 29kcal**  
pomidor 60g – 9 kcal, ogórek 40g – 6kcal, rzodkiewka 20g – 3 kcal, jogurt naturalny 2% 20g – 9kcal, sok z cytryny

**Surówka colesław – 83 kcal**  
kapusta biała 130g – 31 kcal, majonez 5g – 34kcal, jogurt naturalny 2% 10g – 5kcal, marchewka 20g 13 kcal

**Marchewka z groszkiem duszona – 89kcal**  
marchewka kostka 50g - 21 kcal, groszek 40g - 32kcal, masło 5g -36kcal

**Mizeria – 68 kcal**  
ogórki 130g – 21 kcal, śmietana 18% 25g – 47 kcal

**Surówka z czerwonej kapusty – 44 kcal**  
czerwona kapusta 130g – 38kcal, jabłko 10g -6 kcal,

**Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą – 64 kcal**  
kapusta pekińska 130g – 17 kcal, kukurydza konserwowa 20g -12 kcal, oliwa z oliwek 3g – 27kcal, jogurt naturalny 2% 15g – 8kcal

**Marchewka z porem – 54kcal**  
marchewka 120g – 40 kcal, por 20g 5 kcal, jogurt naturalny 2% 20g – 9kca

**DANIA GŁÓWNE**

**Panierka – 29 kcal**  
jajko 5g – 7 kcal, mąka pszenna 3g – 11kcal, bułka tarta 3g – 11 kcal

**Łazanki – 496 kcal**  
makaron łazanki 80g – 351 kcal, mięso wieprzowe 35g – 92 kcal, kapusta biała 20g – 5 kcal, cebula 10g 4kcal, oliwa 10g – 44 kcal

**Lasagne wieprzowa – 402 kcal**  
łopatka wieprzowa 100g 148 kcal, sos pomidorowy 60g 10 kcal, makaron lasagne 30g 104kcal, ser żółty 10g 36 kcal, cebula 10g 4kcal, sos beszamelowy: mąka pszenna 5g 18 kcal, mleko 2% 20g 10 kcal, masło 10g 72kcal

**Spaghetti bolognese – 489 kcal**  
karczek wieprzowy 100g 234kcal, cebula 10g 4kcal, pomidory 50g 9kcal, oliwa z oliwek 10g 88kcal, makaron spaghetti 100g 154kcal

**Makaron z kurczakiem i warzywami – 304 kcal**  
filet z kurczaka 100g 99kcal, makaron pełnoziarnisty 100g 124kcal, brokuł 20g 7kcal, kalafior 20g 5kcal, marchewka 20g – 8kcal, pietruszka 17kcal, śmietana 31% 15g – 44 kcal

**Risotto warzywne z kurczakiem – 299 kcal**  
filet z kurczaka 80g 80kcal, ryż brązowy 80g 90kcal, olej rzepakowy 10g 90kcal, marchewka 30g 12 kcal, fasolka szparagowa 20g 6kcal, cebula 10g 4 kcal, brokuł 20g 7 kcal, kukurydza 10g 6kcal, pietruszka nać 10g 4kcal

**Pałka z kurczaka panierowana z ziemniakami – 340kcal**  
pałka z kurczaka 100g – 161g, ziemniaki 150g – 105 kcal, panierka 29kcal, olej rzepakowy 5g -45kcal

**Pałka z kurczaka ziemniakami – 266 kcal**  
pałka z kurczaka 100g – 161g, ziemniaki 150g – 105 kcal,

**Gulasz drobiowy z makaronem – 300kcal**  
filet z kurczaka 100g – 99 kcal, makaron penne 100g – 157 kcal, śmietana 30% 15g – 44kcal

**Filet panierowany z ziemniakami – 302 kcal**  
filet z kurczaka 100g 99kcal, panierka 29 kcal, ziemniaki 150g 129kcal, olej rzepakowy 5g – 45 kcal

**Filet panierowany z ryżem – 368 kcal**  
filet z kurczaka 100g 99kcal, panierka 29 kcal, ryz paraboliczny 150g 195 kcal, olej rzepakowy 5g – 45 kcal

**Udziec z kurczaka pieczony na parze z ziemniakami w sosie serowym – 356 kcal**  
udziec z kurczaka 100g 125kcal, ziemniaki 150g 129 kcal, ser topiony 25g – 54 kcal, bulion drobiowy 15g – 13kcal, śmietana 31% 10g – 35kcal

**Schab po cygańsku z kopytkami - 362 kcal**  
schab 100g – 128 kcal, papryka czerwona 20g 6kcal, marchewka 20g 8kcal, pietruszka 20g 17 kcal, ogórek konserwowy 10g 2 kcal, masło 5g 36 kcal, mąka pszenna 5g 18 kcal, kopytka ziemniaczane 100g 147 kcal

**Kotlet schabowy z ziemniakami – 331 kcal**  
schab 100g 128 kcal, panierka 29kcal, olej rzepakowy 5g – 45 kcal, ziemniaki 150g 129kcal

**Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną – 390 kcal**karczek wieprzowy 100g – 267kcal, kasza jęczmienna ugotowana 100g – 123kcal

**Pieczeń wieprzowa w sosie własnym z kluską śląską – 420 kcal**  
karczek 100g 234kcal, kluska śląska 120g 186kclkcal

**Pulpety w sosie koperkowy z kaszą -430 kcal**  
łopatka 100g 148kcal, wywar warzywny 30g 2kcal, koperek 10g 4kcal, śmietana 12% 10g 13 kcal, cebula 5g 2kcal, jajko 10g 14 kcal, bułka tarta 10g 36 kcal, kasza jęczmienna 125g 211kcal

**Ryba panierowana z ziemniakami – 392 kcal**  
mintaj 100g – 213 kcal, panierka 29 kcal, ziemniaki 150g – 105kcal, olej rzepakowy 5g – 45 kcal

**Ryba w cieście z ziemniakami – 456 kcal**  
mintaj 100g – 213 kcal, mąka 20g – 76kcal, mleko 3,2% 16g – 10 kcal, jajko 6,5g – 7 kcal, ziemniaki 150g – 105kcal, olej rzepakowy 5g – 45 kcal

**Pierogi z jabłkiem i cynamonem – 303 kcal**  
pierogi 150g – 208kcal, śmietana 18% 40g – 76 kcal, cukier puder 5g – 19 kcal

**Pierogi z truskawkami – 312 kcal**  
pierogi 150g – 219kcal, śmietana 18% 40g – 76 kcal, cukier puder 5g – 19 kcal

**Pierogi z serem – 378 kcal**  
pierogi 150g – 297kcal, śmietana 18% 40g – 76 kcal, cukier puder 5g – 19 kcal

**Pierogi z mięsem drobiowo – wieprzowym – 352 kcal**  
pierogi 150g – 308kcal, cebulka 20g – 8 kcal, masło extra 5g – 36 kcal

**Naleśniki – 432 kcal**  
jajko 6,5g - 7kcal, mleko 3,2% 35g 21 kcal, woda 35g, mąka 43g – 157 kcal, olej 5g – 133kcal, ser twarogowy 50g – 88kcal, cukier puder 5g – 19 kcal, jogurt naturalny 2% 10g – 7kcal

**Kluski leniwe z serem – 334 kcal**twaróg 100g – 116 kcal, mąka pszenna50g – 182 kcal, jajko 25g – 36 kcal

**ŚNIADANIA I PODWIECZORKI**

**Płatki żytnie z mlekiem – 192 kcal**  
mleko 2% - 200 ml -100 kcal; płatki żytnie 25g – 92kcal

**Owsianka z bakaliami – 226 kcal**  
mleko 2% 200 ml – 100 kcal, płatki owsiane 25g – 97kcal, rodzynki suszone 5g – 15kcal, żurawina suszona – 3g – 9kcal, orzechy włoskie 5g – 32kcal

**Płatki jęczmienne z owocami suszonymi– 257 kcal**  
mleko 3,2% 200 ml – 122 kcal, płatki owsiane 25g – 93kcal, morela 5g – 14kcal, śliwka – 5g – 13kcal, daktyle 5g – 15kcal

**Owsianka z owocami sezonowymi – 252 kcal**  
mleko 3,2% 200ml – 122 kcal, płatki owsiane 25g – 97 kcal, banan 20g – 18 kcal, truskawki 20 g – 6 kcal, morela 20g – 9 kcal

**Zupa mleczna z ryżem – 210 kcal**  
mleko 3,2% 200ml – 122 kcal, ryż biały 25g – 88kcal,

**Zupa mleczna z zacierką – 195 kcal**  
mleko 3,2% 200ml – 122kcal, zacierka makaron 20g – 73kcal

**Weka z masełkiem – 1 kanapka – 88 kcal**  
weka kanapka – 25g – 66kcal, masło 3g – 22kcal

**Kanapka z chleba kukurydzianego z masełkiem – 121 kcal**  
chleb kukurydziany 35g – 99kcal, masło 3g – 22 kcal

**Kanapka z chleba graham z masłem – 88 kcal**  
chleb graham 30g – 66 kcal, masło 3g – 22 kcal,

**Kanapka z pastą jajeczną – 214 kcal**  
chleb graham 50g – 111kcal, masło 8g – 57kcal, pasta: jajko 35g, jogurt naturalny 2% 10g – 6 kcal, szczypiorek 5g -61 kcal

**Kanapka z jajkiem, pomidorem i ogórkiem – 263kcal**chleb pełnoziarnisty 50g 108kcal, jajko 50g -111kcal, masło 5g – 36 kcal, ogórek 20g – 3kcal, pomidor 20g – 4 kcal, szczypiorek 5g -1 kcal

**Kanapka z pasztetem i ogórkiem konserwowym – 258 kcal**  
chleb pszenno żytni 50g -102kcal, pasztet drobiowo – wieprzowy pieczony 35g – 114kcal, masło 5g – 36kcal, ogórek 25g -6 kcal

**Kanapka z chleba ziarnistego z pomidorem i ogórkiem – 155 kcal**chleb ziarnisty 50g 108 kcal, masło 5g – 36 kcal, pomidor 30g – 5kcal, ogórek 30g – 5 kcal, szczypiorek 3g – 1 kcal

**Kanapka z serem żółtym i papryką – 258 kcal**  
chleb ziarnisty 50g – 108kcal, ser żółty gouda 35g – 107kcal, masło 5g – 36 kcal, papryka 25g – 7kcal

**Kanapka z szynką i papryką – 256 kcal**  
chleb kukurydziany 50g – 165kcal, wędlina kurczak gotowany 35g – 48kcal, masło 5g – 36kcal, papryka 25g 7 kcal

**Bułeczki z twarożkiem i pomidorem- 201 kcal**  
bułeczki pszenno żytnie 50g – 140kcal, twaróg wiejski półtłusty 45g – 51kcal, jogurt naturalny 8g – 5kcal, pomidor 30g – 5 kcal

**Kanapka z twarożkiem i rzodkiewką – 178kcal**  
chleb graham 50g- 111kcal, twaróg wiejski półtłusty 50g – 58kcal, rzodkiewka 20g – 6kcal, jogurt naturalny 2% 10g -3 kcal

**Kajzerka z serem żółtym i pomidorem – 286 kcal**  
bułka kajzerka 50g – 147 kcal, ser żółty gouda 30g – 98kcal, masło 5g -36 kcal, pomidor 25g – 5 kcal

**Kanapka z dżemem – 222 kcal**  
chleb kukurydziany 50g – 165kcal, dżem Łowicz niskosłodzony owocowy 40g – 57kcal

**Kanapka z powidłami – 189kcal**  
chleb pszenno żytni 50g 102kcal, powidła śliwkowe niskosłodzone 40g 87kcal

**Kanapka z pastą rybną – 214 kcal**  
chleb pełnoziarnisty 50g – 108kcal, pasta rybna: filet z makreli 25g 61kcal, jajko ugotowane na twardo 20g- 31 kcal, ogórek kiszony 20g 4 kcal, cebula 5g 2 kcal, jogurt naturalny 10g 6 kcal, natka pietruszki 5g 2 kcal

**Kanapka z rybą w pomidorach – 232kcal**  
chleb pszenno żytni 50g – 102 kcal, sardynki w sosie pomidorowym 80g -130kcal

**Sałatka jarzynowa – 75kcal**  
marchew 20g – 7kcal, pietruszka korzeń 20g – 10kcal, ziemniaki 20g – 17kcal, jabłko 20g – 11kcal, groszek zielony 10g – 7kcal, seler 20g – 7kcal, ogórek konserwowy 20g – 4kcal, jogurt naturalny 2% 20g – 12kcal,

**Sałatka warzywna z Kus Kusem -220kcal**  
kasza Kus kusk 40g – 137kcal, pomidor koktajlowy 50g – 9kcal, ogórek 50g -8kcal, oliwa 5g – 44kcal,prażone pestki dyni 5g – 22 kcal, sok, z cytryny, oregano

**Sałatka owocowa – 90kcal**  
banan 20g 18kcal, pomarańcza 20g 11 kcal, jabłko 20g 11kcal, kiwi 20g 12 kcal, brzoskwinia 20g 12kcal, ananas 20g 12kcal, winogrona 20g 14kcal

**Placuszki z cukinii i szpinaku – 172 kcal**  
cukinia 80g 14 kcal, szpinak 20g – 5 kcal, mąka pszenna 20g 73 kcal, jajko 25g- 36 kcal, olej 5g – 44 kcal

**Parówka z sosem pomidorowym – 139,5 kcal**  
parówka wieprzowa z szynki sokołów 93% mięsa – 45g – 127kcal, sos pomidorowy develey 10g – 12,5kcal

**Kiełbaska wieprzowo – drobiowa z sosem pomidorowym – 120 kcal**  
kiełbaski śląskie rolpek 50g – 107cal, sos pomidorowy develey 10g – 13kcal

**Twarożek z miodem – 257kcal**  
twaróg wiejski półtłusty 200g -232kcal, jogurt naturalny 15g -9kcal, miód wielokwiatowy 5g – 16kcal

**Jajko w sosie jogurtowym – 88kcal**  
jajko 50g – 73kcal, sos jogurtowy: jogurt naturalny 2% 20g – 12 kcal, ogórek kwaszony 20g – 2kcal, szczypiorek 5g – 1 kacl

**Jajecznica – 192kcal**  
2 jajka 100g – 145kcal, masło klarowane 5g – 44kcal, szczypiorek 10g – 3 kcal

**Drożdżówka z marmoladą – 334 kcal**

**Drożdżówka z serem – 292 kcal**

**Ciasto drożdżowe z owocami 75g - 237kcal**

**Ciasto marchewkowe 80g – 214 kcal**

**Ciasto jogurtowe z owocami 100g - 216kcal**

**Wafelek przekładany dżemem owocowym – 109kcal**  
wafel tortowy 14g – 59kcal, dżem truskawkowy niskosłodzony Łowicz 35g – 50kcal

**Jogurt owocowy Bacoma bio 140g – 130kcal**

**Serek waniliowy 140g – 140kcal**

**Kluski na parze – 258 kcal**  
marmolada owocowa 5g – 11 kcal, ciasto: drożdże 5g – 5kcal, mąka pszenna 50g – 182kcal, mleko 2% 10g – 5kcal, jajko 10g – 15kcal, cukier 1g – 4 kcal, masło 5g – 36 kcal,

**Sos śmietanowy / jogurtowy– 38 kcal**  
jogurt naturalny 2% 50ml – 30kcal, cukier puder 3g – 8 kcal

**Jabłka w cieście – 249 kcal**  
jabłko 140g – 80 kcal, ciasto: jajko 20g – 29kcal, mleko 3,2% 25ml – 15kcal, mąka pszenna typ 500 30g – 109kcal, proszek do pieczenia 1g- 1kcal, cukier 4g – 15 kcal,

**Chrupki kukurydziane 3,5g - 15 kcal**

**Kefir z owocami np. truskawkami – 87 kcal**kefir 130g – 74kcal, truskawki 40g – 13kcal

**Ryż z koktajlem owocowym – 222 kcal**  
ryż 30g – 105kcal, mleko 2% 100ml – 50kcal, truskawki 60g – 19kcal, banan 20g – 18kcal, jogurt naturalny 2% 50ml – 30 kcal

**Ryż z jabłkami i cynamonem – 235kcal**  
ryż 30g – 105kcal, mleko 2% 100ml – 50kcal, masło 3g – 22kcal, jabłka 80g – 46kcal, cynamon, cukier 3g – 12kcal

**makaron z koktajlem owocowym – 224 kcal**  
makaron pełnoziarnisty pióra 30g – 102 kcal, mleko 2% 100ml – 50kcal, maliny 80g –42 kcal, jogurt naturalny 2% 50ml – 30 kcal

**Migdałowe jagły – 232kcal**  
mleko 3,2% 150ml – 92kcal, kasza jaglana 20g – 76 kcal, płatki migdałów 5g – 31kcal, wiórki kokosowe 5g – 33kcal, cynamon

**Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem – 96 kcal**  
kisiel 130g – 79 kcal, jabłko 30g – 17kcal

**Budyń waniliowy z sosem malinowym – 154 kcal**  
budyń na mleku 2% 150g – 144 kcal, maliny zmiksowane 20g – 10kcal

**Gofr 45g – 131kcal**

**Arbuz 50g – 15kcal**

**Winogrono 50g – 35kcal**

**Jabłko 100g – 58 kcal**

**Mandarynka 50g – 27 kcal**

**Śliwka 50g – 23 kcal**

**Morela 50g – 24 kcal**

**Truskawki 50g – 16kcal**

**Banan 100g – 45kcal**

**Marchew do schrupania 50g – 21kcal**

**Papryka do schrupania surowa 50g – 16 kcal**

**NAPOJE**

**Kakao -103kcal**  
mleko 2% 130 ml – 65kcal, kakao Puchatek 5g – 19kcal, cukier 5g – 19kcal

**Kawa zbożowa – 101kcal**  
mleko 2% 130 ml – 65 kcal, kawa zbożowa Inka 5g – 17kcal, cukier 5g – 19kcal  
 **herbata z cytryną – 20 kcal**napar z czarnej herbaty 130ml, cytryna 3g – 1 kcal, cukier 5g – 19 kcal

**Herbata z sokiem malinowym – 17 kcal**  
napar z czarnej herbaty 130ml, syrop malinowy Łowicz 5g -17 kcal

**Herbata owocowa – 21 kcal**  
napar z herbaty owocowej 130 ml – 3kcal, cukier 5g – 19 kcal

**Woda z cytryną i miętą – 1kcal**  
woda 130ml, cytryna 3g – 1 kcal, mięta 2 g

**Sok pomarańczowy – 57kcal**  
Tymbark – 130 ml

**Kompot owocowy – 25kcal**  
woda 130ml, truskawki 20g – 6kcal, wiśnia 10g – 5kcal, jabłko 15g - 9kcal, rabarbar 5g – 1kcal, porzeczka czarna 10g - kcal,

**Kompot jabłkowy – 34 kcal**  
woda 130ml, jabłka 60g – 34kcal

**Kompot wiśniowy – 40 kcal**  
woda 130ml, wiśnie 55g – 28kcal, cukier 3g – 12 kcal

**Bawarka – 45 kcal**  
napar z czarnej herbaty 65 ml, mleko 3,2% 65 ml - 33 kcal, cukier 3g – 12 kcal