

## Jadłospis Dekadówka 2 - Przedszkole

📅 13.01.2025 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Kaszka kukurydziana na mleku** 170 gSkładniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g kasza kukurydziana**Bułka paryska z masłem** 25 gSkładniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier**Kanapka z pieczywa graham z masłem** 25 gSkładniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże**Szynka kanapkowa** 30 g**Ogórek kiszony** 20 g**Herbata czarna, bez cukru** 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

## II Śniadanie

**Gruszka** 100 g

## Obiad

**Żurek z ziemniakami na białej kiełbasie** 250 mlSkładniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kiełbasa biała parzona, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 5 g zakwas na żurek (**żyto**), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskieZakwas na żurek (**żyto**): woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego**Makaron bezjajeczny z semoliny (pszenica)** 50 gSkładniki: semolina z **pszenicy** twardej**Potrawka z kurczaka** 100 gSkładniki: 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g groszek zielony, 5 g marchew, 5 g por, 5 g cebula, 5 g mąka **pszenna**, typ 450**Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym** 50 gSkładniki: 50 g marchew, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)**Kompot owocowy bez cukru** 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

**Szarlotka** 40 gSkładniki: 50 g jabłko, 20 g herbatniki (**pszenica**, **mleko**), 15 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g **jaja** kurze całe, 2 g cukier puder

Energia: 1036 kcal

📅 14.01.2025 Wtorek

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Twarożek ze szczypiorkiem 45 g

Składniki: 30 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 10 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g szczypiorek

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Kakao bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 8 g kakao 16%, proszek

## II Śniadanie

### Budyń bananowy 100 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g banan, 15 g skrobia ziemniaczana, 15 g miód pszczeni

## Obiad

### Krupnik z kaszą pęczak 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 25 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Leczo z kiełbasą 150 ml

Składniki: 100 ml woda, 50 g kiełbasa śląska, 30 g marchew, 30 g cukinia, 30 g papryka czerwona, 10 g cebula, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Kiwi 20 g

### Wafle ryżowe 20 g

Składniki: ryż brązowy, sól

Energia: 957 kcal

📅 15.01.2025 Środa

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 25 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 25 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Parówki z szynki (gorczyca) 50 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

### Papryka kolorowa 40 g

### Ketchup 5 g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

## II Śniadanie

### Pomarańcza 100 g

## Obiad

### Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g burak, 30 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g cebula, 20 g koncentrat barszczu czerwonego (**seler**), 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 7 g botwinka, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 5 g koperek, 3 g czosnek, 2 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g majeranek

Koncentrat barszczu czerwonego (**seler**): zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw

### Ryż z jabłkami, jogurtem greckim i cynamonem 200 g

Składniki: 70 g jabłko, 40 g ryż biały, 40 g jogurt grecki (**mleko**), 25 ml woda, 25 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 10 g cukier, 2 g cynamon, 1 g olej rzepakowy

Jogurt grecki (**mleko**): **mleko**, żywe kultury bakterii

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Ciasto drożdżowe (pszenica, mleko) 50 g

### Powidła śliwkowe 10 g

Składniki: śliwki węgierki, cukier

Energia: 1099 kcal

📅 16.01.2025 Czwartek

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 3 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Jajecznicza 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe, 2 g olej rzepakowy

### Rzodkiewka 20 g

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Kawa zbożowa na mleku 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

### Ogórek słupki 50 g

Składniki: 50 g ogórek

### Marchewka słupki 50 g

Składniki: 50 g marchew

## Obiad

### Zupa neapolitańska z grzankami 250 ml

Składniki: 80 ml woda, 30 g marchew, 25 g chleb **pszenno-żytni**, 15 g udo z kurczaka, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 10 g Śmietana 12% (**mleko**), 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**), 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Ser gouda tłusty (**mleko**): **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Chleb **pszenno-żytni**: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

### Spaghetti bolognese 170 g

Składniki: 65 g wieprzowina szynka surowa, 60 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 50 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**) 100 g

### Mandarynki 100 g

Energia: 1050 kcal

📅 17.01.2025 Piątek

## I Śniadanie

### Płatki owsiane na mleku 170 g

Składniki: 170 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki **owsiane**

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g

Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

## II Śniadanie

### Chrupki kukurydziane 15 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

## Obiad

### Grycikowa 250 g

Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g kasza manna (**pszenica**), 15 g udo z kurczaka, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

### Nuggetsy z kurczaka 60 g

Składniki: 50 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g bułka tarta (**pszenica**), 10 g olej rzepakowy, 4 g **jaja** kurze całe, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

### Surówka z białej kapusty Colesław 50 g

Składniki: 50 g kapusta biała, 25 g marchew, 4 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g koperek

Majonez (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Sok wieloowocowy 100 ml

Składniki: 100 ml sok wieloowocowy z owoców krajowych 100%

Energia: 963 kcal

📅 18.01.2025 Sobota

I Śniadanie

II Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal

📅 19.01.2025 Niedziela

I Śniadanie

II Śniadanie

Obiad

Podwieczorek

Energia: 0 kcal

📅 20.01.2025 **Poniedziałek**

## I Śniadanie

**Płatki żytnie na mleku** 170 g

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g płatki **żytnie**

**Bułka paryska z masłem** 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

**Kanapka z pieczywa graham z masłem** 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Ser gouda tłusty (mleko)** 20 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**Papryka czerwona** 15 g

**Herbata czarna, bez cukru** 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

## II Śniadanie

**Kisiel wiśniowy własnego wyrobu** 100 g

Składniki: 80 ml woda, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 20 g skrobia ziemniaczana, 5 g cukier

## Obiad

**Zupa jarzynowa z ryżem** 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g marchew, 25 g kalafior, 25 g ryż biały, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g brokuły, mrożone, 10 g por, 10 g fasolka szparagowa, mrożona, 2 g koperek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

**Ziemniaki pieczone z kiełbasą** 170 g

Składniki: 70 g ziemniaki, 40 g kiełbasa śląska, 35 g marchew, 20 g cebula, 15 g olej rzepakowy

**Kompot owocowy bez cukru** 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

**Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 100%** 100 ml

Energia: 962 kcal



📅 21.01.2025 Wtorek

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Polędwica sopocka 30 g

### Sałata 5 g

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Kakao bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g kakao 16%, proszek

## II Śniadanie

### Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu (**mleko**) 90 g

### Daktyle suszone 10 g

## Obiad

### Zupa pieczarkowa z zacierką 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g pieczarki świeże, 20 g marchew, 20 g **seler** korzeniowy, 17 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g por, 10 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g **jaja** kurze całe, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g udo z kurczaka, 5 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Kluski leniwe z masłem 160 g

Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (**mleko**), 60 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g **jaja** kurze całe, 5 g masło ekstra (**mleko**), 1 g cukier, 0 g sól biała

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Bułka paryska z pomidorem 45 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 20 g pomidor, 3 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

Energia: 984 kcal

📅 22.01.2025 Środa

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 8 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 2 g szczypiorek

Majonez (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Mleko krowie, 2% tłuszczu 150 ml

## II Śniadanie

**Jabłko** 50 g

**Banan** 50 g

## Obiad

### Zupa kalafiorowo- brokułowa z kaszą jaglaną 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 25 g kasza jaglana, 21 g kalafior, mrożony, 21 g brokuły, mrożone, 15 g marchew, 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g Śmietana 18% (**mleko**), 4 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Ziemniaki gotowane 100 g

Składniki: 150 g ziemniaki, 0 g sól biała

### Kotlet wieprzowy mielony 75 g

Składniki: 50 g wieprzowina łopatka, 6 g **jaja** kurze całe, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g olej rzepakowy, 4 g cebula, 4 g bułka tarta (**pszenica**), 3 g bułki **pszenne** zwykłe

Bułki **pszenne** zwykłe: mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier

Bułka tarta (**pszenica**): mąka **pszenna**, sól, drożdże

### Mizeria z jogurtem naturalnym 50 g

Składniki: 50 g ogórek, 16 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**)

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Ciasto czekoladowe 50 g

Składniki: 20 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g **jaja** kurze całe, 10 g czekolada deserowa (**soja**), 5 g ciecierzycy konserwowa, 3 g cukier, 2 g olej rzepakowy

Energia: 972 kcal

## I Śniadanie

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Hummus 10 g

Składniki: 15 g ciecierzycy konserwowa, 5 g masło ekstra (**mleko**), 1 g natka pietruszki, 1 g czosnek

### Kiełbasa krakowska, sucha 20 g

### Biała rzodkiew 20 g

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

### Kawa zbożowa na mleku 150 ml

Składniki: 150 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

## II Śniadanie

### Andruty (**pszenica**) 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, cukier, olej rzepakowy

### Żurawina suszona 10 g

Składniki: żurawina, sok jabłkowy, olej słonecznikowy

## Obiad

### Zupa ziemniaczana 250 ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 20 g marchew, 15 g udo z kurczaka, 12 g Śmietana 18% (**mleko**), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Łazanki z kapustą kiszoną i wieprzowym mięsem mielonym 170 g

Składniki: 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 40 g wieprzowina łopatka, 40 g kapusta kiszona, 12 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

Kapusta kiszona: kapusta biała, marchew, sól

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Jogurtowiec z kolorowymi galaretkami i mandarynką 80 g

Składniki: 105 ml woda, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 20 g mandarynki, 8 g galaretka truskawkowa, w proszku, 8 g galaretka agrestowa, w proszku, 8 g galaretka pomarańczowa, w proszku, 5 g cukier, 2.5 g Żelatyna

Galaretka truskawkowa, w proszku: cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Galaretka agrestowa, w proszku: cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Galaretka pomarańczowa, w proszku: cukier, żelatyna, kwas cytrynowy, aromat naturalny, barwniki naturalne

Energia: 993 kcal

📅 24.01.2025 Piątek

## I Śniadanie

### Płatki gryczane na mleku 170 g

Składniki: 170 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 20 g płatki gryczane

### Bułka paryska z masłem 25 g

Składniki: 20 g bułka paryska (angielka) (**pszenica**), 5 g masło ekstra (**mleko**)

Bułka paryska (angielka) (**pszenica**): mąka **pszenna**, **mleko** i woda, olej, drożdże piekarnicze, sól, cukier

### Kanapka z pieczywa graham z masłem 25 g

Składniki: 20 g chleb **pszenny** graham, 5 g masło ekstra (**mleko**)

Chleb **pszenny** graham: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

### Pasta z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 30 g

Składniki: 15 g **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), 10 g ogórek kiszony, 2 g majonez (**jajka**, **gorczyca**), 1 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**), 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g sok ze świeżej cytryny

**Tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**): **tuńczyk**, sól

Majonez (**jajka**, **gorczyca**): olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)

### Rukola 5 g

### Herbata czarna, bez cukru 150 ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

## II Śniadanie

### Śliwki 100 g

## Obiad

### Rosół drobiowy z makaronem 250 g

Składniki: 180 ml woda, 30 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 15 g por, 15 g makaron **pszenny** bezjajeczny, 12 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 10 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g wołowina szponder, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

Makaron **pszenny** bezjajeczny: mąka z **pszenicy** zwyczajnej

### Naleśniki z dżemem 120 g

Składniki: 50 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 50 g mąka **pszenna**, typ 450, 25 g dżem wiśniowy, niskosłodzony, 12 g **jaja** kurze całe, 9 g cukier, 7 g olej rzepakowy

Dżem wiśniowy, niskosłodzony: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

### Kompot owocowy bez cukru 150 ml

Składniki: 130 ml woda, 35 g mieszanka owocowa, mrożona

## Podwieczorek

### Papryka słupki 50 g

Składniki: 50 g papryka czerwona

### Marchewka słupki 25 g

Składniki: 25 g marchew

Energia: 945 kcal

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.