

## Jadłospis Dekadówka 2 żłobek

📅 27.04.2026 Poniedziałek

### Śniadanie

**Chleb od Jana** 40g Składniki: 20 g mąka pszenna, typ 500, 20 g mąka żytnia, typ 1400, 1 g słonecznik, nasiona, 1 g sezam, nasiona, 1 g kasza jęczmienna, perłowa, 0.01 g sól biała, 0.01 g płatki drożdżowe **Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Hummus z suszonymi pomidorami(sezam)** 10 g

Składniki: ciecierzycza gotowana 39%,woda,olej rzepakowy,sezam 12%,suszone pomidory2%, błonnik roślinny,sól morską,cukier trzcinowy,przyprawy

**Pasta ze słonecznikiem z pomidorami** 10 g

Składniki: pestki słonecznika 30%,olej słonecznikowy,pulpa pomidorowa 19%,koncentrat pomidorowy 8%, cukier trzcinowy,sól morską,

**Kakao na mleku** 150g Składniki: 150 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 3 g cukier, 2 g kakao naturalne **Woda** 200 g **Papryka kolorowa** 40 g

### Śniadanie II

**Zupa buraczkowa** 250ml

Składniki: 100 ml woda, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g burak, 20 g ziemniaki, 15 g marchew, 15 g seler korzeniowy, 8 g por, 5 g olej rzepakowy, 2 g natka pietruszki, 2 g sok ze świeżej cytryny, 2 g koperek, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu, 0.01 g pieprz

**Jogurt naturalny z mango** 140g 140g

Składniki: 100 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g mango, 3 g miód pszczeni

### Obiad

**Pierogi z mięsem** 100g

Składniki: 80 ml woda, 40 g mąka pszenna, typ 450, 30 g wieprzowina łopatką, 20 g włośzczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 3 g olej rzepakowy, 0.01 g pieprz, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu

**Surówka z marchewką,jabluszkami i kukurydzą** 70g

Składniki: 30 g marchew, 20 g jabłko, 10 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 5 g jogurt grecki (mleko, żywe kultury bakterii), 4 g vegan majo (olej rzepakowy73%,woda,ocet,cukier,skrobia,musztarda,sól,sok z cytryny)

**Woda z cytryną** 150ml Składniki: 150 ml woda, 5 g cytryna **Woda** 200 g



📅 28.04.2026 Wtorek

### Śniadanie

**Chleb 5 ziaren** 40g

Składniki: 10 g mąka żytnia, typ 1400, 10 ml woda, 10 g mąka pszenna, typ 450, 2 g słonecznik, nasiona, 2 g soja, nasiona suche, 2 g płatki jęczmienne pełnoziarniste, 1 g sezam, nasiona, 0.01 g płatki drożdżowe, 0.01 g sól biała

**Indyk samo dobro 100%** 10g Składniki: 10 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 1 g sól biała

**Ser edamski tłusty** 10 g Składniki: mleko, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia

**Salata** 10 g **Pomidor** 30 g **Rzodkiewka** 20 g

**Płatki ryżowe na mleku** 150g Składniki: 130 ml mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, 15 g płatki ryżowe, 3 g cukier **Woda** 198 g

### Śniadanie II

**Zupa szpinakowa z jajkiem** 250ml **Melon** 40 g

Składniki: 20 g włośzczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 20 g ziemniaki, 20 g szpinak, mrożony, 8 g oliwa, 5 g jaja kurze całe, 5 g śmietanka 30% (z mleka), 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu, 0.01 g pieprz

### Obiad

**Udka z kurczaka pieczone** 60g Składniki: 60 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 6 g olej rzepakowy, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g pieprz **Ryż biały** 40 g

**Marchewka z groszkiem i masłem** 50g Składniki: 40 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 3 g masło ekstra (z mleka)

**Kompot truskawkowy** 150m Składniki: 150 ml woda, 35 g truskawki, mrożone, 3 g cukier **Woda** 100 g



📅 29.04.2026 Środa

### Śniadanie

**Bułka zwykła** 40g Składniki: 30 g mąka pszenna, typ 450, 20 ml woda, 5 g mąka sojowa pełnotłusta, 2 g olej rzepakowy, 0.01 g płatki drożdżowe, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu **Masło ekstra (z mleka)** 5 g

**Pasta jajeczna** 40g Składniki: 40 g jaja kurze całe, 5 g vegan majo (olej rzepakowy73%,woda,ocet,cukier,skrobia,musztarda,sól,sok z cytryny)

**Szczypiorek** 10 g **Ogórek** 30 g **Rzodkiewka** 30 g



### Kawa zbożowa na mleku 150ml

Składniki: 150 ml mleko krowie, 3,2% tłuszczu, 2 g kawa zbożowa (żyto, jęczmień) **Woda** 200 g

### Śniadanie II

### Zupa owocowa z makaronem 250ml

Składniki: 150 ml woda, 30 g jabłko, 30 g gruszka, 30 g truskawki, mrożone, 20 g maliny, mrożone, 15 g makaron pszenny bezglutenowy (mąka z pszenicy zwyczajnej), 5 g cukier, 1 g kisiel w proszku

**Wafle ryżowe** 10 g Składniki: ryż brązowy, sól **Jabłko** 30 g

### Obiad

### Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 60g

Składniki: 40 g wieprzowina łopatka, 20 g przecier pomidorowy, 15 g bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), 5 g jaja kurze całe, 5 g cebula, 5 g śmietanka 30% (z mleka)

### Puree ziemniaczane 50g

Składniki: 50 g ziemniaki, 5 ml mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, 3 g masło ekstra (z mleka)

### Surówka z ogórka kiszzonego i jabłuszka 50g

Składniki: 40 g ogórek kiszony, 10 g jabłko, 3 g vegan majo (olej rzepakowy73%,woda,ocet,cukier,skrobia,musztarda,sól,sok z cytryny)

**Woda z pomarańczą** 150mlSkładniki: 150 ml woda, 50 g pomarańcza **Woda** 200 g



📅 30.04.2026 Czwartek

### Śniadanie

**Chleb z owsem** 39gSkładniki: 10 g mąka pszenna, typ 500, 10 g mąka owsiana pełnoziarnista, 10 g płatki owsiane, 10 ml woda, 10 g mąka żytnia, typ 1400, 0.01 g płatki drożdżowe, 0.01 g sól biała

**Pasta z indyka i fasoli** 30gSkładniki: 10 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 10 g polędwica z indyka, 7 g vegan majo (olej rzepakowy73%,woda,ocet,cukier,skrobia,musztarda,sól,sok z cytryny), 1 g natka pietruszki

**Pomidor** 20 g **Papryka kolorowa** 20 g **Roszonka** 10 g

**Kasza manna na mleku** 150gSkładniki: 130 ml mleko krowie, 1,5 % tłuszczu, 20 g kasza manna (pszenica) **Woda** 200 g

### Śniadanie II

### Zupa fasolkowa 248ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, seler, pietruszka, por), 20 g ziemniaki, 10 g oliwa, 10 g fasola biała, nasiona suche, 0.01 g pieprz, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu, 0.01 g majeranek

**Koktajl bananowy na kefirze** 150mlSkładniki: 100 g kefir, 2% tłuszczu (z mleka), 30 g banan

### Obiad

### Kolorowy kociołek z indykiem i warzywami 180g

Składniki: 30 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 20 g marchew, 20 g papryka kolorowa, 20 g dynia mrożona, 20 g passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), 6 g oliwa, 1 g natka pietruszki, 0.01 g papryka słodka, 0.01 g sól o obn. zaw. sodu, 0.01 g pieprz

**Kasza kuskus (pszenica)** 30 g

**Kompot jabłkowo-malinowy** 150mlSkładniki: 150 ml woda, 20 g jabłko, 20 g maliny, 2 g miód pszczeni **Woda** 200 g



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