Intendentpro

Jadłospis II DEKADA STYCZNIA 2026 Przedszkole 26

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

KANZEON WROCŁAWSKU CATERING

19.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata owocowa dzika róża-malina 200 g
Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Serek tosca z papryką 20 g
Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), papryka czerwona

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 20 g
Składniki: truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Ogórek kiszony 20 g

Rzodkiewka 20 g

Gruszka 100 g

20.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**, mus jabłkowy 100% (przecier jabłkowy 100%)

Herbata malinowa 200 g
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Szynka drobiowa 20 g
Składniki: mięso z indyka, mięso z kurczaka, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, pieprz zielony, papryka suszona, sól, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Pomidor 20 g

Rukola 3 g

Banan 100 g

21.01.2026 Środa

Śniadanie

Kakao z mlekiem 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kakao 16%, proszek

Herbata truskawkowa 200 g
Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb pszenno-żytni 50 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Humus z suszonymi pomidorami 20 g
Składniki: ciecierzyca nasiona suche, oliwa, **sezam**, suszone pomidory

Schab pieczony 20 g
Składniki: schab wieprzowy, sól, przyprawy, produkt może zawierać **gluten**, **soja**, **seler**, **gorczycę**

Ogórek 20 g

Sałata 5 g

Jabłko 100 g

22.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Makaron na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**)

Herbata owocowa dzika róża 200 g
Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb wieloziarnisty 25 g
Składniki: mąka razowa **pszenna**, razowe płatki **owsiane**, razowa mąka **pszenna**, razowa mąka **owsiana**, razowa mąka **jęczmienna**, słonecznik, siemię lniane, **sezam**, drożdże, sól, lecytyna słonecznikowa

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Indyk pieczony 20 g
Składniki: mięso z indyka, sól spożywcza, ekstrakty przypraw, czosnek suszony, pieprz czarny, papryka suszona, pietruszka suszona, majeranek, może zawierać **pszenica**, **soja**, **seler**, **gorczyca**

Papryka czerwona 20 g

Rukola 3 g

Gruszka 100 g

23.01.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna** , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Pasta z jaja z zielonym groszkiem i majonezem 20 g
Składniki: **jaja** kurze całe, groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), pieprz

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Ogórek 20 g

Sałata 5 g

Mandarynki 100 g

Obiad

Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, majeranek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Leczo z kiełbaską wieprzową pieczoną, cukinią, cebulą, soczewicą w sosie pomidorowym 120 g

Składniki: woda, kiełbaska wieprzowa (mięso wieprzowe, woda, przyprawy, sól spożywcza (może zawierać **pszenica** , **soja**, **seler**, **gorczyca**)), cukinia, mrożona, pomidory w puszce całe, cebula, soczewica czerwona, nasiona suche, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, oregano suszone, bazylia suszona

Kasza bulgur (pszenica) 100 g

Fasolka szparagowa z masłem i bułką pszenną tartą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i jogurtem 40 g

Składniki: kapusta pekińska, ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Mięta 200 g

Podwieczorek

Jogurt biszkoptowy 150 g

Składniki: **mleko** odtłuszczone, śmietanka, cukier, **mleko** w proszku odtłuszczone, biszkopt 0,25 % (mąka **pszenna**, **jaja**, cukier, substancja spulchniająca: węglany amonu; miód), aromat, barwniki: kurkumina, karoteny, żywe kultury bakterii jogurtowych

Chrupki kukurydziane 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, woda

Obiad

Krem z białych warzyw z kaszą jaglaną i mlekiem kokosowym posypany grzankami 250 ml

Składniki: woda, kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, kasza jaglana, mleczko kokosowe (ekstrakt z mleczka kokosowego 80%, woda), chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), por, sól biała, pieprz, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, tymianek

Roladka wieprzowo - drobiowa z dodatkiem ciecierzycy 70 g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, udko trybowane bez skóry, woda, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe, olej rzepakowy, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka colesław z kapusty czerwonej z sosem majonezowym 40 g

Składniki: kapusta czerwona, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki

Bukiet warzyw 40 g

Składniki: brokuł, kalafior, marchew

Kompot jabłko - śliwka 200 ml

Składniki: kompot jabłko - śliwka

Podwieczorek

Brioszka pszenna z twarogiem 50 g

Składniki: mąka **pszenna***, woda, cukier, twaróg [ser twarogowy chudy z **mleka** (cukier, sól, regulator kwasowości: kwasek cytrynowy, barwnik: karoteny, aromat waniliowy], olej rzepakowy, drożdże, **jaja** kurze*, sól

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), ryż biały, gotowany, marchew, **seler** korzeniowy, śmietana 12% (z **mleka**), sól biała, pieprz

Nuggetsy z kurczaka w panierce z bułki tartej z sezamem 2 szt 70 g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, **sezam**, nasiona, sól biała, pieprz

Ziemniaki 100 g

Buraczki z natką i oliwą 40 g

Składniki: burak, olej rzepakowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Mix sałat z kolorową papryką z oliwą 40 g

Składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, papryka czerwona, papryka zielona, oliwa, rukola

Kompot wiśnia - agrest 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Kremowy biały serek z malinami 150 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), twaróg sernikowy (serek śmietankowy, twaróg), maliny, mrożone, cukier

Obiad

Zupa gulaszowa z mięsa wieprzowego z ziemniakami na wywarze mięsno-jarzynowym z koperkiem 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, wieprzowina łopatka, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, przecier pomidorowy, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie

Naleśniki z serem 2 szt. 136 g

Składniki: ser twarogowy (z **mleka**) 35%, mąka **pszenna**, woda, cukier, pasteryzowane **jaja** płynne, serwatka w proszku (z **mleka**), aromat waniliowy.

Polewa jogurtowo-borówkowa 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), borówki

Sałatka owocowa ananas-marchew z sosem mango 40 g

Składniki: marchew, ananas, plastry w syropie (ananasy, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), mango

Kalarepa słupki 40 g

Składniki: kalarepa

Kompot truskawka- porzeczka 200 ml

Składniki: woda, truskawka, porzeczka

Podwieczorek

Pieczywo pszenne/weka 30 g

Składniki: mąka **pszenna- gluten**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier,

Pasta z pieczonej dyni z pestkami dyni 20 g

Składniki: dynia, dynia, pestki, łuskane, cebula

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml

Składniki: woda, passata pomidorowa (przecier pomidorowy, sól), marchew, ryż biały, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 18% (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, 30%, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w bułce tartej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem 40 g

Składniki: kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), jabłko, papryka czerwona, olej rzepakowy, sól biała, pieprz

Kalafior 40 g

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Kakaowy budyń na mleku z konfiturą wiśniową 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, dżem z wiśni, niskosłodzony (wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), kakao 16%, proszek

Intendentpro

Jadłospis II DEKADA STYCZNIA 2026 Przedszkole 26

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

KANZEON WROCŁAWSKU CATERING

26.01.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Herbata malinowa 200 g
Składniki: owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb pszenny graham 25 g
Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Gzik z rzodkiewką 20 g
Składniki: gzik (twaróg (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**)), szczypiorek, rzodkiewka

Pasztet wieprzowy zapiekany 20 g
Składniki: mięso wieprzowe, wątroba wieprzowa, białko **pszenne**, marchew, **seler**, cebula, pietruszka, pieprz, gałka muszkatołowa, lubczyk, sól, może zawierać **soja**, **gorczyca**

Ogórek kiszony 20 g

Pomidor 20 g

Jabłko 100 g

27.01.2026 Wtorek

Śniadanie

Kasza jaglana na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kasza jaglana

Herbata owocowa dzika róża 200 g
Składniki: owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Papryka czerwona 20 g

Sałata 5 g

Banan 100 g

28.01.2026 Środa

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku 200 ml
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, kawa zbożowa (**żyto**, **jęczmień**)

Herbata truskawkowa 200 g
Składniki: owoc truskawki, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalny aromat, liść jeżyny, owoc poziomki

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Chleb żytni 25 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, olej rzepakowy, zakwas **żytni** - mąka **żytnia**, woda, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Parówka drobiowa z wysoką mięsnością 20 g
Składniki: mięso z kurczaka, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, glukoza, woda produkt może zawierać **soja** , **seler** , **gorczyca**

Wegański smalczyk z fasoli 20 g
Składniki: jabłko, fasola biała, nasiona suche, oliwa, cebula

Ogórek 20 g

Sos pomidorowy 20 g
Składniki: woda, koncentrat pomidorowy, 30%, pieprz, sól biała, zioła prowansalskie

Rzodkiewka 20 g

Gruszka 100 g

29.01.2026 Czwartek

Śniadanie

Płatki jęczmienne na mleku 200 g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **jęczmienne**

Herbata owocowa dzika róża-malina 200 g
Składniki: owoc maliny, owoc dzikiej róży, aromat naturalny

Chleb razowy 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, mąka **pszenna** razowa, woda, drożdże, sól

Chleb jasny 25 g
Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Ser żółty 20 g
Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii

Pomidor 20 g

Papryka czerwona 20 g

Jabłko 100 g

30.01.2026 Piątek

Śniadanie

Herbata owoce lasu 200 g
Składniki: kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, owoc aronii, owoc głogu, liść jeżyny, owoc maliny, owoc bzu czarnego, owoc jeżyny, naturalny aromat jagody

Kajzerka 50 g
Składniki: mąka **pszenna** , woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier

Masło ekstra (z mleka) 10 g

Paprykarz wegański 20 g
Składniki: ryż biały, gotowany, papryka kolorowa, pomidor, cebula

Jajko w sosie majonezowym z koperkiem 50 g
Składniki: **jaja** kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), koperek, sól biała, pieprz

Ogórek kiszony naturalnie 20 g
Składniki: ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy

Sałata 5 g

Mandarynki 100 g

Obiad

Zupa kapuśniak z kapusty mieszanej z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, kapusta kiszona naturalnie (kapusta biała, olej rzepakowy tłoczony na zimno, **gorczyca**, cukier trzcinowy), cebula, kapusta biała, koperek, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, ziemniaki, pomidory w puszce krojone, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka pietruszki, sól biała

Makaron z mąki durum z indykiem w sosie śmietanowo-serowym z brokułami 220 g

Składniki: mięso z udźca indyka, bez skóry, makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** durum, **jaja**), brokuły, śmietana 12% (z **mleka**), cebula, ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), mąka **pszenna**, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz

Mix sałat z marchewką i kukurydzą w sosie winegret 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), groszek zielony, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy), rukola, olej rzepakowy, pieprz, cukier

Fasolka szparagowa z oliwą 40 g

Składniki: fasolka szparagowa, mrożona, oliwa

Mięta 200 g

Składniki: woda, mięta

Podwieczorek

Koktajl bananowo - truskawkowy na jogurcie 150 ml

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), truskawki, mrożone, banan

Paluch kukurydziany 5 g

Składniki: mąka kukurydziana, grys kukurydziany, woda

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem i z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym z natką 250 ml

Składniki: woda, marchew, fasolka szparagowa i kalafior, mrożone (marchew, fasolka szparagowa, kalafior), ziemniaki, marchew, ryż paraboliczny, pietruszka, korzeń, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach 70 g

Składniki: podudzie z kurczaka ze skórą, zioła prowansalskie, sól biała

Ziemniaki 100 g

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z majonezem 40 g

Składniki: kapusta pekińska, marchew, kukurydza, ziarno, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), sól biała, pieprz

Brokuły 40 g

Kompot jabłko śliwka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, śliwki

Podwieczorek

Mus jabłkowy z cynamonem 100 g

Składniki: przecier jabłkowy, cynamon

Mini bułka maślana 30 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, cukier, tłuszcz roślinny (margaryna), drożdże, **jaja** kurze, sól

Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym z natką pietruszki 250 ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, marchew, cebula, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, śmietana 12% (z **mleka**), koncentrat barszczu czerwonego (zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), koperek, czosnek, sól biała, natka pietruszki, pieprz, majeranek

Gulasz strogonoff z mięsem wieprzowym, pieczarkami i pomidorami 120 g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pomidory w puszce krojone, pieczarki świeże, cebula, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, pęczak 100 g

Bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew, fasolka) polane masłem 40 g

Składniki: kalafior, brokuły, marchew, fasolka szparagowa, mrożona, masło ekstra (z **mleka**)

Surówka z selera i jabłka z majonezem 40 g

Składniki: **seler** korzeniowy, jabłko, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%))

Kompot wiśnia - agrest 200 ml

Składniki: woda, wiśnie, agrest

Podwieczorek

Deser "Karpatka" na kremie budyniowym gotowanym na mleku z groszkiem ptysiowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, budyń w proszku, groszek ptysiowy (mąka **pszenna**, tłuszcz roślinny (rzepakowy), **jaja**, **mleko** w proszku, cukier, sól)

Obiad

Zupa krem z dyni z sokiem pomarańczowym na wywarze warzywnym posypana grzankami pszennymi 250 ml

Składniki: woda, dynia, marchew, chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), pietruszka, korzeń, sok pomarańczowy 100%, koperek, por, **seler** korzeniowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ryba Mintaj panierowany w sezamie i bułce tartej 70 g

Składniki: **mintaj** świeży (**ryba**), olej rzepakowy, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **sezam**, nasiona, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, sól biała, pieprz

Ziemniaki puree 100 g

Składniki: ziemniaki, **mleko** krowie, 2% tłuszczu, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z ogórka kiszonego z musztardą 40 g

Składniki: ogórek kiszony naturalnie (ogórki gruntowe, koper, czosnek, **gorczyca**, ziele angielskie, liść laurowy, woda, sól, cukier trzcinowy), musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier trzcinowy, naturalna sól kamienna, przyprawy, kwas: kwas cytrynowy)

Kalafior na parze z masłem i bułką tartą 40 g

Składniki: kalafior, masło ekstra (z **mleka**), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), sól biała

Kompot truskawka-porzeczka 200 ml

Składniki: woda, jabłko, porzeczka

Podwieczorek

Deser ryżowy na mleku z musem malinowym 150 g

Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, maliny, mrożone, cukier

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami 250 ml

Składniki: woda, ziemniaki, fasola biała, nasiona suche, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Knedle z nadzieniem kakaowo orzechowym 3 sztuki 160 g

Składniki: ziemniaki, nadzienie [cukier, tłuszcze roślinne, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, skrobia **pszenna**, mąka **sojowa**, serwatka w proszku (z **mleka**), **gluten pszenny**, emulgator: lecytyny z **soi**, aromaty (zawierają **orzechy**)], mąka **pszenna**, skrobia ziemniaczana, jaja.

Polewa jogurtowa 50 g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), ekstrakt waniliowy

Surówka z marchewki i jabłka z oliwą 40 g

Składniki: marchew, jabłko, oliwa

Papryka słupki 40 g

Składniki: papryka czerwona

Kompot jabłko - agrest 200 ml

Składniki: woda, jabłko, agrest

Podwieczorek

Pieczywo pszenne/weka 30 g

Składniki: mąka **pszenna- gluten**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier,

Pasta piegusek twarogowa ze słonecznikiem 20 g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (**mleko** pasteryzowane (krowie), kultury bakterii mlekowych), słonecznik, nasiona