**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2
13.05.2024-24.05.2024**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 13.05.2024Poniedziałek | Kasza manna na mleku z jagodami 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), jagody)Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Serek wiejski ze szczypiorkiem 20g (z **mleka**)Pomidor 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasola szparagowa, groszek zielony, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem waniliowym 240g (ryż paraboliczny, **mleko**, jabłka, cynamon, śmietana (z **mleka**), masło (z **mleka**), cukier waniliowy, wanilia, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Mini pizzerki  70g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, passata pomidorowa, olej rzepakowy, ser mozzarella(z **mleka**), przyprawy) + arbuz 100g |
| 14.05.2024Wtorek | Jajecznica ze szczypiorkiem 90g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Polędwica sopocka 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Sałatka z pomidora, awokado i mozzarelli 80g (pomidor, awokado, mozzarella (z **mleka**), oliwa z oliwek, przyprawy)Herbata czarna z cytryną 150ml (herbata czarna, cytryna, miód) /kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (zawiera **pszenica**), cukier) | Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) + chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 250g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), filet z piersi indyka, cebula, passata pomidorowa, pomidory, marchew, czosnek, ser mozzarella (z **mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Drożdżówka z serkiem śmietankowymi malinami ok. 70g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, **mleko**, serek śmietankowy (z **mleka**), maliny, cukier) + **mleko** 150ml |
| 15.05.2024Środa | Waniliowy ryż na mleku z malinami 250g (**mleko**, ryż biały, wanilia, maliny, cukier)Bułka z sezamem 30g (zawiera **pszenica**, **sezam**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 5gKiełbasa krakowska 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ogórek zielony 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 250g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)Ziemniaki 120g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Kotlet pożarski 80g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, cebula, natka pietruszki, bułka tarta(z **pszenicy**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)Sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i jogurtem greckim 100g (sałata zielona, rzodkiewka, szczypior, jogurt grecki (z **mleka**), ocet winny, przyprawy)Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Maślanka brzoskwiniowo – bananowa 250ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan) |
| 16.05.2024Czwartek | Racuchy drożdżowe z prażonymi jabłkami z cynamonem 180g (mąka **pszenna**, **mleko**, drożdże, **jaja**, jabłka, cynamon, olej rzepakowy, cukier, przyprawy)Kakao 200ml (**mleko**, kakao prawdziwe, cukier) | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Kopytka 120g (ziemniaki, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy)Gulasz wieprzowy 140g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 250g (jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, jagody, maliny, cukier) |
| 17.05.2024Piątek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Twarożek ze szczypiorkiem 40g (ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Rzodkiewka 20g Herbata lipowa 200ml (herbata lipowa, miód) | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem 250g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 120g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet rybny 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Bułka z serem żółtym i papryką ok. 70g (bułka **pszenna**, masło (z **mleka**), ser żółty (z **pszenicy**), papryka czerwona) + kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) |
| 20.05.2024Poniedziałek | Granola czekoladowa na mleku 250g (**mleko**, granola czekoladowa (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**, **mleko**))Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Serek śmietankowy 20g (z **mleka**)Pomidor ze szczypiorkiem 30g (pomidor, szczypior, przyprawy)Herbata miętowa 200ml (herbata miętowa, miód) | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, cebula, przyprawy) + chleb **pszenny** 30g Makaron z serem białym na słodko z owocami 270g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**),ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), borówki, truskawki, cukier waniliowy, cukier)Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta świeża, miód) | Chałka **pszenna** z masłem o**rzechowym**/dżemem porzeczkowym  i bananem 70g + **mleko** 150ml |
| 21.05.2024Wtorek | Jajo gotowane + sos jogurtowy 80g (**jaja**, jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, koper, przyprawy)Rogal wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gKabanos drobiowy 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ogórek zielony 20gHerbata owocowa 150ml (herbata owocowa, cukier) / kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**), cukier) | Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, brokuł, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Kasza bulgur 120g (z **pszenicy**)Schab w sosie pomidorowym 120g (schab wieprzowy, passata pomidorowa, cebula, olej rzepakowy, czosnek, ketchup łagodny (z **selera**), przyprawy)Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, marchew, papryka czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot owoce leśne 200ml (jagoda, malina, truskawka, cukier) | Panna cotta z owocami ok. 150g (**mleko**, śmietana (z **mleka**), wanilia, cukier, maliny, truskawki, żelatyna) |
| 22.05.2024Środa | Płatki owsiane na mleku z borówkami 250g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), truskawki, miód)Bułka **pszenna** 30g Masło 5g (z **mleka**)Sałata lodowa 5g Wędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka czerwona 20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 250g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, cebula, por, natka pietruszki, czosnek, porcja rosołowa drobiowa, przyprawy)Ziemniaki 120g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Pałka z kurczaka 90g (pałka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusta białej młodej 100g (kapusta biała młoda, marchew, koper, cytryna, olej rzepakowy, przyprawy)Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Koktajl na kefirze z jagodami 250ml (kefir (z **mleka**), jagody, miód) |
| 23.05.2024 Czwartek | Sałatka jarzynowa 60g (marchew, **seler**, pietruszka korzeń, ziemniaki, **jaja**, groszek, kukurydza, natka pietruszki, majonez (z **jaj**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Herbata czarna z cytryną 150ml (herbata czarna, cytryna, miód) /kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (zawiera **pszenica**), cukier) | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  + chleb graham 30g (z **pszenicy**)Kasza gryczana 120g Kotlet mielony z indyka 80g (filet z piersi indyka, **jaja**, bułka tarta (z **pszenicy**), cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Marchewka z groszkiem 100g (marchew, groszek, mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Galaretka truskawkowa z owocami bitą śmietaną ok. 150g (galaretka truskawkowa, truskawki, kiwi, śmietana (z **mleka**), cukier) |
| 24.05.2024Piątek | Placuszki na kefirze z owocami i czekoladą ok. 150g (kefir (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, masło (z **mleka**), cukier waniliowy, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **orzechy**, **jaja**), banan, kiwi, malina)Kakao 200ml (**mleko**, kakao prawdziwe) | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 250g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 120g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)Filet rybny 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml(porzeczki, cukier) | Budyń waniliowy z jagodami i ciasteczkami owsianymi 180g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, cukier, jagody, ciasteczko owsiane (zawiera **pszenica**, **orzechy**, **mleko**, **jaja**)) |

Zastrzega się prawo do wprowadzenia zmian w jadłospisie z przyczyn obiektywnych.
Sporządził: Zatwierdził: