**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2
02.01.2025-17.01.2025**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 02.01.2025Czwartek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Patryka 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Ryż z jabłkami z cynamonem z jogurtem naturalnym 260g (ryż, **mleko**, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), wanilia, cukier waniliowy, cukier)Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, cytryna, pomarańcza, miód) | Chałka **pszenna** dżemem truskawkowy100g + kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe) |
| 03.01.2025Piątek | Kasza manna na mleku 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**)) Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Pomidor 20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) | 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**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrestowy -200ml (agrest, cukier) | Mleko czekoladowe+ciasteczko owsiane 30g (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**) |
| 07.01.2025Wtorek | Bananowa ryżanka na mleku 250g (**mleko**, ryż biały, banan)Bułka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Serek wiejski ze szczypiorkiem 30g (serek wiejski (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Pomidor 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | 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 i truskawkami 240g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), cukier waniliowy, cukier, truskawki)Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, cytryna, pomarańcza, miód) | Maślanka brzoskwiniowa 200ml (maślanka(z **mleka**), brzoskwinia, miód) |
| 08.01.2025Środa | Granola owocowa na mleku 250 (**mleko**, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**)Bagietka **pszenna** 30g Masło 5g (z **mleka**) Roszponka 5gPolędwica sopocka 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 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)Filet z kurczaka w panierce 90g (filet z piersi kurczaka, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, olej rzepakowy, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód)cukier) |  Kefir jagodowy 250ml (kefir (z **mleka**), jagody, miód) |
| 09.01.2025Czwartek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Patryka 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, pieczarki , marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy Ryż 120gChilli con carne 150g (łopatka wieprzowa, fasola czerwona, kukurydza, cebula, czosnek, passata pomidorowa, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Ciasteczka owsiane własnej roboty 3szt (płatki owsiane (z **pszenicy**), **mleko**, bakalie (z **orzechów**), masło **orzechowe**, kakao prawdziwe, banan, jabłko) + **mleko** 150ml |
| 10.01.2025Piątek | Waniliowy budyń jaglany z malinami 250g (**mleko**, kasza jaglana, laska wanilii, maliny, cukier) Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**) Roszponka 5gPapryka kolorowa 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | 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**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki, koper, olej rzepakowy, cebula, przyprawy)Kompot truskawkowo – porzeczkowy 200ml (truskawki, porzeczki, cukier | Rogal wieloziarnisty z serem żółtym  i papryką 60g (rogal wieloziarnisty (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), papryka żółta)  |
| 13.01.2025Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Patryka 20gHerbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Kluski leniwe z polewą jogurtową i owocami 240g (ser biały (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, masło (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, borówki, cukier waniliowy, cukier)Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta, miód) | Maślanka brzoskwiniowa 250ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan) |
| 14.01.2025Wtorek | Zupa mleczna z makaronem 250g (**mleko**, makaron zacierka (zawiera **pszenica**, **jaja**)Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gWędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, 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 bulgur 120g (z **pszenicy**)Gulasz z indyka 130g (filer z piersi indyka, cebula, czosnek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy) Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Drożdżówka z serkiem śmietankowym i malinami ok. 70g (mąka **pszenna**, drożdże, **jaja**, **mleko**, serek śmietankowy (z **mleka**), maliny, cukier) + **mleko** 150ml  |
| 15.01.2025 Środa | Jajo gotowane + sos jogurtowy 80g (**jaja**, jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, koper, przyprawy)Rogal wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gOgórek zielony 20gHerbata miętowa 150ml (herbata miętowa, miód) / kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**), 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 schabowy 80g (schab wieprzowy, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Mizeria 100g (ogórek zielony, śmietana (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Budyń waniliowy z jagodami150g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, jagody, cukier)) + precel pszenny 30g (zawiera **pszenica**, **jaja**) |
| 16.01.2025Czwartek | Granola owocowa na mleku 250 (**mleko**, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**)Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Wędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Sałata zielona 10gOgórek zielony 20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) | Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), fasola, biała, kapusta biała, śmietana (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 220g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), pomidory, passata pomidorowa, cebula, czosnek, marchew, olej rzepakowy, filet z indyka, bazylia świeża, mozzarella (z **mleka**), mąka **pszenna**, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Maślanka truskawkowa250ml (maślanka (z **mleka**), truskawka. |
| 17.01.2025Piątek | Zupa mleczna z makaronem 250g (**mleko**, makaron zacierka (zawiera **pszenica**, **jaja**))Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Sałata zielona 10gPapryka kolorowa 20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) | 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)Warzywa na parze z sosem jogurtowo – ziołowym 120g (marchew mini, kalafior, brokuł, jogurt grecki (z **mleka**), szczypior, natka pietruszki, koper, czosnek, przyprawy)Kompot z owoców leśnych 200ml (jagoda, malina, truskawka, cukier) | Galaretka truskawkowa z owocami bitą śmietaną ok. 150g (galaretka truskawkowa, truskawki, kiwi, śmietana (z **mleka**), cukier) |

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