|  |
| --- |
|  |

**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2   
09.12.2024-20.12.2024**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 09.12.2024  Poniedziałek | Kasza manna na mleku z truskawkami 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), truskawki)  Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Serek śmietankowy 20g (z **mleka**)  Pomidor 20g  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy  + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)  Pierogi leniwe z owocami 240g (ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, cukier ,maliny, truskawki, jagody, masło (z **mleka**)  Napój herbaciany 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | Chałka **pszenna**  z masłem **orzechowym**  i bananem 150g  + kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe) |
| 10.12.2024  Wtorek | Jajo gotowane + sos jogurtowy 80g (**jaja**, jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, koper, przyprawy)  Rogal wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Ogórek zielony 20g  Herbata miętowa 150ml (herbata miętowa, miód) / kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**), 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**)  Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 220g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), łopatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, pomidory, marchew, czosnek, bazylia świeża, ser żółty (z **mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Drożdżówka własnej roboty  z serem białym  i malinami 70g (mąka **pszenna**, drożdże, **mleko**, **jaja**, ser biały  (z **mleka**), maliny, cukier waniliowy, cukier) + **mleko** 150ml |
| 11.12.2024  Środa | Zupa mleczna z makaronem zacierką 250g (**mleko**, makaron zacierka (zawiera **pszenica**, **jaja**)  Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Wędlina wieprzowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Papryka kolorowa 20g  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, 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)  Udko z kurczaka 90g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka wielowarzywna 100g (kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, cytryna, majonez (z **jaj**), czosnek, papryka ,kukurydza, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) | Koktajl na kefirze  z jagodami 250ml (kefir (z **mleka**), jagody, banan) |
| 12.12.2024  Czwartek | Płatki owsiane na mleku z prażonymi jabłkami z cynamonem 250g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), jabłka, cynamon, miód)  Bułka **pszenna** 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata lodowa 10g  Polędwica sopocka 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Pomidor 20g  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)  Łazanki 220g (makaron łazanki (zawiera **pszenica**, **jaja**), kapusta biała, kapusta kiszona, cebula, pieczarki, kiełbasa podwawelska (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), koncentrat pomidorowy (zawiera **mleko**, **orzechy**, **soja**, **seler**, **gorczyca**), olej rzepakowy, przyprawy  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Ciasto marchewkowe 60g (marchew, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, cynamon, cukier)  + **mleko** 150ml |
| 13.12.2024  Piątek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)  Bułka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  z serem żółtym   i papryką 60g (rogal wieloziarnisty  (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), papryka czerwona)  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, 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)  Kotlet rybny 80g (**miruna**, cebula, czosnek, **jaja**, bułka tarta  (z **pszenicy**), natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, marchew, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Kefir truskawkowy 200ml (kefir  (z **mleka**), truskawki, miód) |
| 16.12.2024  Poniedziałek | Zupa mleczna z makaronem 250g (**mleko**, makaron zacierka (zawiera **pszenica**, **jaja**)  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, przyprawy)  + chleb **pszenny** 30g  Ryż 120g  Curry warzywne z ciecierzycą 150g (ciecierzyca, kalafior, marchew mini, marchew, pomidory, passata pomidorowa, śmietana (z **mleka**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Bułka maślana z dżemem truskawkowymi 80gr  (bułka maślana pszenna (zawiera **pszenica**, **jaja**, **mleko**), + kakao 200ml (**mleko**, kakao) |
| 17.12.2024  Wtorek | Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)  Chleb **pszenny** 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Kabanos drobiowy 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Ogórek zielony 20g  Herbata czarna z cytryną 150ml (herbata czarna, cytryna, miód) /kakao 150ml (**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)  Zapiekanka warzywna z wędliną drobiową i sosem czosnkowym 240g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), przyprawy), brokuł, kalafior, marchew mini, mozzarella (z **mleka**), pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, jogurt naturalny (z **mleka**), olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Sałatka tropikalna  z jogurtem naturalnym  i płatkami migdałowymi 150g (brzoskwinia, ananas, kiwi, banan jogurt naturalny  (z **mleka**), płatki **migdałowe**, miód) |
|  |  |  |  |
| 18.12.2024  Środa | Malinowa ryżanka na mleku 250g (**mleko**, ryż, maliny)  Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Wędlina wieprzowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Papryka kolorowa 20g  Herbata miętowa 200ml (herbata miętowa, 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)  Nuggetsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g (filet z piersi kurczaka, płatki kukurydziane, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Maślanka truskawkowa 250ml (maślanka  (z **mleka**), truskawka, banan) |
| 19.12.2024  Czwartek | Kasza manna na mleku z jagodami 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), jagody)  Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Pasta z awokado 30g (awokado, cytryna, cebula czerwona, oliwa z oliwek, przyprawy)  Rukola 5g  Mozzarella 20g (z **mleka**)  Pomidor 20g  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), fasolka szparagowa, fasola biała, śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb kukurydziany 30g  (z **pszenicy**)  Kasza gryczana 120g  Indyk w sosie pieczarkowym 140g (filet z piersi indyka, śmietana (z **mleka**), pieczarki, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka **pszenna**, cebula, czosnek, przyprawy)  Ogórek kiszony 70g  Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Cynamonka ok. 70g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, drożdże, cynamon, masło  (z **mleka**), **mleko**, cukier waniliowy, cukier) + **mleko** 150ml + jabłko 60g |
| 20.12.2024  Piątek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)  Bułka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  z serem żółtym   i papryką 60g (rogal wieloziarnisty  (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), papryka czerwona)  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | 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 z sezamem 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot agrest, jabłko, cytryna 200ml (agrest, jabłko, cytryna, cukier) | Koktajl mleczny  z owocami jagodowymi 250ml (**mleko**, jagoda, malina, banan)  + precel pszenny 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**) |

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

Sporządził :Malwina Łomnicka Zatwierdził: