**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2   
31.03.2025-11.04.2025**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 31.03.2025  Poniedziałek | Kasza manna na mleku z truskawkami 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), truskawki)  Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Ser żółty 20g (z **mleka**)  Ogórek zielony 20g  Herbata 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)  Kompot wiśniowy 200ml wiśnie, cukier) | Chałka pszenna  z dżemem owocowym, masłem **orzechowym**  i bananem 140g (chałka **pszenna**, dżem owocowy, masło **orzechowe**, banan)  + **mleko** 150ml |
| 1.04.2025  Wtor**e**k | Jajecznica ze szczypiorkiem 50g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)  Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałatka z mozzarelli, awokado  i pomidorków koktajlowych 80g (mozzarella mini (z **mleka**), pomidor koktajlowy, awokado, oliwa z oliwek, przyprawy)  Herbata owocowa 150ml (herbata owocowa, cukier) / Kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe, 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  Makaron 120g (zawiera **pszenica**, **jaja**)  Chilli con carne 150g (filet z piersi indyka, cebula, czosnek, passata pomidorowa, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, ser mozzarella (z **mleka**), przyprawy)  Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Owoce zapiekane pod kruszonką owsiano – migdałową z bitą śmietaną 150g (truskawki, jabłka, banan, płatki owsiane  (z **pszenicy**), masło  (z **mleka**), płatki migdałowe, śmietana  (z **mleka**), mąka **pszenna**, proszek do pieczenia, cukier) |
| 2.04.2025  Środa | Płatki owsiane na mleku z prażonymi jabłkami z cynamonem 250g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), jabłka, miód, cynamon)  Chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata lodowa 10g  Kiełbaska krakowska 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Ogórek kiszony 20g  Herbata 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 marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Kefir z owocami 200ml (kefir naturalny  (z **mleka**), jagoda, malina, banan)  + precel pszenny 30g (zawiera **mleko**, **pszenica)** |
| 3.04.2025  Czwartek | Parówka drobiowa ok. 60g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Ketchup 5g (z  **selera**)  Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Papryka czerwona 20g  Herbata owocowa 150ml (herbata owocowa, cukier)/ kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kakao zbożowa (z **pszenicy**), cukier) | Zupa krupnik na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)  Kasza gryczana 120g  Bitka w sosie pieczeniowym 120g (schab wieprzowy, cebula, natka pietruszki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Ogórek kiszony 90gr  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Ciasteczka owsiane własnej roboty 3szt (płatki owsiane  (z **pszenicy**), **mleko**, bakalie  (z **orzechów**), masło **orzechowe**, kakao prawdziwe, banan, jabłko)  + **mleko** 150ml |
| 4.04.2025  Piątek | Placuszki jogurtowe z owocami 170g (mąka **pszenna**, jogurt naturalny  (z **mleka**), **mleko**, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, banan, kiwi, olej rzepakowy)  Kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe, cukier) | 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  Filet rybny z sezamem 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Bułka wieloziarnista  z serem żółtym   i ogórkiem zielonym 100g (bułka wieloziarnista  (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), ogórek )  +herbata owocowa 150ml |
| 7.04.2025  Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)  Bułka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Serek śmietankowy 20g (z **mleka**)  Pomidor ze szczypiorkiem 20g  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | 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**)  Makaron z serem białym i owocami 230g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, maliny, cukier waniliowy, cukier)  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, cytryna, pomarańcza, miód) | Zawijasy serowe  z malinami ok. 60g (mąka **pszenna**, drożdże, **mleko**, **jaja**, ser biały  (z **mleka**), maliny, wanilia, masło  (z **mleka**), cukier)  + **mleko** 150ml |
| 8.04.2025  Wtorek | Jajo gotowane z sosem jogurtowo – ziołowym 90g (**jaja**, jogurt naturalny  (z **mleka**), szczypior, koper, przyprawy)  Bagietka **pszenna** 30g  Ser żółty 20g (z **mleka**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Pomidor 20g  Herbata czarna 150ml (herbata czarna, cukier)/ kakao 150ml (**mleko**, kakao cukier) | 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)  Kasza bulgur 120g  Indyk w sosie śmietanowym 150g (mięso gulaszowe z indyka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, śmietana (z **mleka**), natka pietruszki, mąka **pszenna**, przyprawy)  Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)  Kompot wiśniowy 200ml wiśnie ,cukier) | Budyń waniliowy  z jagodami 150g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, cukier, jagody) + ciasteczko owsiane 40g (zawiera **pszenica**, **jaja**, **mleko**, **orzechy**) |
| 9.04.2025  Środa | Waniliowy budyń jaglany z malinami 250g (**mleko**, kasza jaglana, laska wanilii, maliny, cukier)  Bagietka **pszenna** 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Rukola 5g  Polędwica sopocka 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)  Kotlet pożarski 80g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, bułka tarta  (z **pszenicy**), cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty białej 100g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, koper, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Koktajl owoce leśne na jogurcie naturalnym 250g (jogurt naturalny  (z **mleka**), truskawki, jagody, maliny, cukier  +Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Ser żółty (z **mleka**), |
| 10.04.2025  Czwartek | Granola owocowa na mleku 250 (mleko, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**))  Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata lodowa 10g  Wędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Papryka kolorowa 20g  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | 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 jęczmienna 120g (z **pszenicy**)  Potrawka z indyka z marchewką z groszkiem 150g (filet z piersi indyka, marchew, groszek, cebula, czosnek, natka pietruszki, szpinak, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Cynamonka ok. 70g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, drożdże, cynamon, masło  (z **mleka**), **mleko**, cukier waniliowy, cukier) + **mleko** 150ml + jabłko 70g |
| 11.04.2025  Piątek | Płatki ryżowe na mleku z sosem malinowym 250g (**mleko**, płatki ryżowe, maliny, cukier)  Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Twarożek ze szczypiorkiem  i rzodkiewką 40g (ser biały (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), szczypior, rzodkiewka, przyprawy)  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa kalafiorowa wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kalafior, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy  + chleb **pszenny** 30g  Ryż 120g  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 porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Maślanka brzoskwiniowa 250ml (maślanka  (z **mleka**), brzoskwinia, banan)  + precel pszenny 30g (zawiera **mleko**, **pszenica)** |

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