**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2
25.11.2024-6.12.2024**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 25.11.2024Poniedziałek | 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 20gHerbata 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 Makaron z serem biały z musem z owoców leśnych z jogurtem naturalnym 240g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), ser biały (z **mleka**), cukier waniliowy, truskawki, jagody, maliny, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Chałka pszenna z dżemem owocowym, masłem **orzechowym** i bananem 140g (chałka **pszenna**, dżem owocowy, masło **orzechowe**, banan) + **mleko** 150ml |
| 26.11.2024Wtorek  | 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 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)Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Ciasteczka owsiane własnej roboty (płatki owsiane (z **pszenicy**), **mleko**, bakalie (z **orzechów**), masło **orzechowe**, **jaja**, kakao prawdziwe, proszek do pieczenia, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**, **mleko**), banan, jabłko) + kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**)) |
| 27.11.2024Środa | 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 10gKiełbaska krakowska 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka20gHerbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | Zupa rosół na wywarze mięsno-warzywnym 300g (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) | Kefir z owocami 200ml (kefir naturalny (z **mleka**), jagoda, malina, banan)  |
| 28.11.2024Czwartek | Bananowa ryżanka na mleku 250g (**mleko**, ryż biały, banan)Bułka **pszenna** 30g Masło 5g (z **mleka**)Kabanos drobiowo – wieprzowy 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Pomidor 20g Herbata lipowa 200ml (herbata lipowa, miód) | 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 Ryż 120g Chilli con carne 150g (filet z piersi indyka, cebula, czosnek, passata pomidorowa, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Kolorowe koktajle warzywno – owocowe po 150ml:* Zielony (szpinak, banan, jabłko, gruszka, cytryna)
* Czerwony (burak, truskawka,malina, banan)
 |
| 29.11.2024Piątek | 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 (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól)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 120g (bułka wieloziarnista (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), ogórek ) |
| 02.12.2024Poniedziałek | 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 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 polewą jogurtową 220g (ryż, **mleko**, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier waniliowy, cukier)Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta, miód) | Zawijasy pizzowe z mozzarella ok. 80g (mąka **pszenna**, drożdże, passata pomidorowa, olej rzepakowy, mozzarella (z **mleka**), przyprawy) + banan 150g |
| 03.12.2024Wtorek | Płatki owsiane na mleku z bakaliami 250g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), bakalie (z **orzechów**), miód)Chleb graham 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gWędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ogórek zielony 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier) | Zupa krem z dyni na wywarze warzywnym z grzankami 250g (dynia, ziemniaki, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, cebula, czosnek, śmietana (z **mleka**), masło (z **mleka**), przyprawy, chleb **pszenny**)Kasza bulgur 120gIndyk 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)  | Deser ala karpatka z kremem waniliowym i truskawkami 200g (**mleko**, wanilia, mąka ziemniaczana, ptysie pszenne (zawiera **pszenica**, **jaja**), truskawki, cukier) |
| 04.12.2024Środa | Waniliowy budyń jaglany z malinami 250g (**mleko**, kasza jaglana, laska wanilii, maliny, cukier)Bagietka **pszenna** 30g Masło 5g (z **mleka**) Rukola 5gPolędwica sopocka 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 20gHerbata 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 schabowy 90g (schab wieprzowy, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)Mizeria 100g (ogórek zielony, śmietana (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Maślanka brzoskwiniowa 250ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan) |
| 05.12.2024Czwartek | Granola owocowa na mleku 250 (mleko, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**))Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata lodowa 10gWędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 20gHerbata 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  |
| 06.12.2024Piątek | 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 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) Ryż 120g Pulpet rybny w sosie koperkowym 110g (**miruna**, **jaja**, bułka tarta (z **pszenicy**), kasza manna (z **pszenicy**), cebula, czosnek, śmietana (z **mleka**), koper, mąka **pszenna**, 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 jagodami150g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, cukier, jagody) + precel pszenny 30g (zawiera **pszenica**, **jaja**) |

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