**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2
17.02.2024-28.02.2024**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 17.02.2025Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku 250g (**mleko**, płatki kukurydziane)Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Ser żółty 20g (z **mleka**)Ogórek kiszony 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 Zapiekanka warzywna z mozzarelą i sosem czosnkowym 240g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), przyprawy), brokuł, kalafior, marchew mini, mozzarella (z **mleka**), pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, jogurt naturalny (z **mleka**), olej rzepakowy, przyprawy)Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Koktajl brzoskwinia –250ml (jogurt naturalny (z mleka), brzoskwinia+ precel (zawiera pszenica, jaja) |
| 18.02.2025Wtorek  | 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 krupnik na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), łopatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, pomidory, marchew, czosnek, bazylia świeża, ser mozzarella (z **mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot wiśniowy200ml (wiśnie, cukier) | Ciasteczka owsiane własnej roboty 3szt (płatki owsiane (z **pszenicy**), **mleko**, bakalie (z **orzechów**), masło **orzechowe**, kakao prawdziwe, banan, jabłko) + **mleko** 150ml |
| 19.02.2025Środa | Kasza manna na mleku 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**)) Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Serek śmietanowy 20g (z **mleka**)Pomidor 20gHerbata 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)Pałka z kurczaka 80g (pałka z kurczaka, 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) | Waniliowy budyń jaglany z malinami 250g (**mleko**, kasza jaglana, laska wanilii, maliny, cukier)+ciasteczko owsiane 30g (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**) |
| 20.02.2025Czwartek | Parówka drobiowa ok. 60g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ketchup 5g (z  **selera**)Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gPapryka czerwona 20gHerbata owocowa 150ml (herbata owocowa, cukier)/ kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kakao zbożowa (z **pszenicy**), cukier) | Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym250 (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb graham 30g (z **pszenicy**)Kasza bulgur 120g (z **pszenicy**)Gulasz wieprzowy 140g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)Ogórek kiszony 70gKompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Ciasto marchewkowe 70g (marchew, mąka pszenna, jaja, cynamon, olej rzepakowy, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, miód) + kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe, cukier) |
| 21.02.2025Piątek | 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 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 90g (**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 agrestowy,200ml (agrest, cukier) | Maślanka truskawkowa250ml (maślanka (z **mleka**), truskawka, banan) |
| 24.02.2025Poniedziałek | 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 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) | Bułka z serem żółtym i papryką ok. 70g (bułka **pszenna**, masło (z **mleka**), ser żółty (z **pszenicy**), papryka czerwona) + napój herbaciany 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) |
| 25.02.2025Wtorek | Jajecznica ze szczypiorkiem 80g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)Rogal **pszenny** 30g Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 5gOgórek zielony 20gHerbata 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 (z **pszenicy**)Kasza gryczana 120g Indyk w sosie pieczarkowym 180g (filet z piersi indyka, śmietana (z **mleka**), pieczarki, olej rzepakowy, natka pietruszki, mąka **pszenna**, cebula, czosnek, przyprawy)Ogórek kiszony 70gKompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Maślanka brzoskwiniowa 250ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan) |
| 26.02.2025Środa | Granola owocowa na mleku 250 (mleko, granola owocowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**)Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Sałata zielona 10gWędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Ogórek kiszony 20gHerbata 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)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 , miód) | Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym 150g (brzoskwinia, banan, kiwi, jogurt naturalny (z **mleka**), miód)  |
| 27.02.2025Czwartek | 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 krupnik na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)Łazanki 240g (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, przyprawyKompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Galaretka truskawkowa z owocami bitą śmietaną ok. 150g (galaretka truskawkowa, truskawki, kiwi, śmietana (z **mleka**), cukier  |
| 28.02.2025Piątek | Placuszki jogurtowe z owocami i gorzką czekoladą 180g (mąka **pszenna**, jogurt naturalny (z **mleka**), **mleko**, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, banan, kiwi, ananas, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **mleko**, **orzechy**, **jaja**, **pszenica**), olej rzepakowy)Kawa zbożowa 200ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**), 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 z sezamem 90g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, marchew, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Chałka **pszenna** dżemem truskawkowy100g + kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe) |

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