**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2   
29.09.2025-10.10.2025**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 29.09.2025  Poniedziałek | Płatki kukurydziane na mleku 300g (**mleko**, płatki kukurydziane)  Chleb kukurydziany 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Serek śmietankowy 20g (z **mleka**)  Pomidor 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**)  Kluski leniwe z owocami 230g (ser biały (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, cukier, truskawki, jagody, masło (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**))  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Chałka **pszenna**  z masłem **orzechowym**  i bananem 100g  + kakao 150ml (**mleko**, kakao prawdziwe) |
| 30.09.2025  Wtorek | Waniliowy ryż na mleku z malinami 250g (**mleko**, ryż biały, wanilia, maliny, cukier)  Bułka z sezamem 30g (zawiera **pszenica**, **sezam**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 5g  Kiełbasa krakowska 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Ogórek zielony 20g  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, 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**)  Ryż 120g  Potrawka z indyka z warzywami 180g (filet z piersi indyka,, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy ,marchew, groszek, mąka **pszenna**, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Mini pizzerki   70g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, passata pomidorowa, olej rzepakowy, ser mozzarella (z **mleka**), przyprawy)  + arbuz 100g |
| 1.10.2025  Środa | Zupa mleczna z makaronem 250g (**mleko**, makaron (zawiera **pszenica**, **mleko**)  Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Roszponka 10g  Polędwica sopocka 20g  Ogórek kiszony 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)  Kotlet pożarski 90g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, cebula, natka pietruszki, bułka tarta(z **pszenicy**), olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)  Surówka z kapusty pekińskiej 100g (kapusta pekińska ,kukurydza, marchew, majonez , śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Kompot agrest, cytryna 200ml (agrest, cytryna, cukier) | Koktajl na kefirze  z jagodami 250ml (kefir (z **mleka**), jagody, banan)  + bułka maślana 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**) |
| 02.10.2025  Czwartek | Sałatka jarzynowa 60g (marchew, **seler**, pietruszka korzeń, ziemniaki, **jaja**, groszek, kukurydza, natka pietruszki, majonez (z **jaj**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Bagietka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Herbata czarna z cytryną 150ml (herbata czarna, cytryna, miód) /kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (zawiera **pszenica**), 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**)  Łazanki z makaronem 230g (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 wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Chałka **pszenna**  z masłem o**rzechowym**/ dżemem porzeczkowym   i bananem 70g  + **mleko** 150ml |
| 03.10.2025  Piątek | Placuszki na kefirze z owocami  i czekoladą ok. 150g (kefir (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, masło (z **mleka**), cukier waniliowy, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **orzechy**, **jaja**), banan, kiwi, malina)  Kakao 200ml (**mleko**, kakao prawdziwe) | 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 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, marchew, papryka kolorowa, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot porzeczkowy 200ml(porzeczki, cukier) | Koktajl mleczny snickers 200ml (**mleko**, kakao, masło **orzechowe**, banan, **orzechy** **laskowe**)  + bułka maślana 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**) |
| 06.10.2025  Poniedziałek | Malinowa ryżanka na mleku 250g (**mleko**, ryż, malina, cukier)  Rogal **pszenny** 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Ser żółty 20g (z **mleka**)  Pomidor 20g  Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, przyprawy)  + chleb **pszenny** 30g  Ryż z prażonymi jabłkami z cynamonem i jogurtem waniliowym 230g (ryż, jabłka, cynamon, jogurt naturalny (z **mleka**), **mleko**, wanilia, cukier waniliowy, cukier)  Napój herbaciany z owocami 200ml (herbata czarna, miód, cytryna, pomarańcza) | Ciasteczka czekoladowe owsiane własnej roboty ok. 50g (banan, masło **orzechowe**, kakao, **jaja**, płatki owsiane  (z **pszenicy**)  + **mleko** 150ml |
| 07.10.2025  Wtorek | Jajecznica ze szczypiorkiem na wędlinie drobiowej 80g (**jaja**, szczypior, wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), przyprawy)  Chleb **pszenny** 30g  Masło 5g (z **mleka**)  Ogórek zielony 20g  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, por, natka pietruszki, masło (z **mleka**), przyprawy)  Kasza gryczana 120g (z **pszenicy**)  Kotlet mielony 80g (łopatka wieprzowa, **jaja**, cebula, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Bułka wieloziarnista z wędliną drobiową i papryką 60g (bułka wieloziarnista  (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), papryka czerwona) |
| 08.10.2025  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 bez kości 90g (udko z kurczaka bez kości, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka colesław 100g (kapusta biała, marchew, cebula, natka pietruszki, cytryna, majonez (z **jaj**), śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Lemoniada cytrusowa 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) | Budyń waniliowy  z truskawkami 250g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, truskawki, cukier) + ciasteczko owsiane 40g (zawiera **pszenica**, **jaja**, **mleko**, **orzechy**) |
| 09.10.2025  Czwartek | Płatki kukurydziane na mleku 300g (**mleko**, płatki kukurydziane) Kasza manna na mleku z truskawkami 250g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), truskawki)  Chleb **pszenny** 40g  Masło 10g (z **mleka**)  Ser żółty 30g (z **mleka**)  Pomidor ze szczypiorkiem 30g  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) | Drożdżówka  z serkiem śmietankowym i malinami ok. 70g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, **mleko**, serek śmietankowy  (z **mleka**), maliny, cukier)  + **mleko** 150ml |
| 10.10.2025 | Racuchy drożdżowe z prażonymi jabłkami z cynamonem 250g (mąka **pszenna**, **mleko**, drożdże, **jaja**, jabłka, cynamon, olej rzepakowy, cukier, przyprawy)  Kawa zbożowa 200ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**)) | 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, 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: