**JADŁOSPIS DEKADOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2
28.04.2025-09.05.2025**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 28.04.2025Poniedziałek | 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 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 polewą owocową i jogurtem naturalnym 220g (ser biały (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, truskawki, jagody, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier, masło (z **mleka**))Napój herbaciany 200ml (herbata owocowa, cukier) | Rogal wieloziarnisty z wędliną drobiową i papryką 60g (rogal wieloziarnisty (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), papryka kolorowa) |
| 29.04.2025Wtorek  | Zupa mleczna z makaronem 250g (mleko, makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**)Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)Masło 5g (z **mleka**)Kabanos drobiowy 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)Papryka kolorowa 20gHerbata 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**)Kasza bulgur 120g (z **pszenicy**)Gulasz z indyka 130g (filer z piersi indyka, cebula, papryka,czosnek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy) Surówka z marchewki i jabłka 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy)Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) | Chałka pszenna z dżemem owocowym, masłem **orzechowym** i bananem 140g (chałka **pszenna**, dżem owocowy, masło **orzechowe**, banan) + **mleko** 150ml |
| 30.04.2025Środa | 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**)Pomidor 20gHerbata 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)Mizeria 100g (ogórek zielony, śmietana (z **mleka**), szczypior, przyprawy)Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) | Kefir z owocami 200ml (kefir naturalny (z **mleka**), jagoda, banan) + herbatniki pszenne 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **jaja**) |
| 02.05.2025Piątek | 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 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**), olej rzepakowy, przyprawy)Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, koper, olej rzepakowy, cebula, przyprawy)Kompot agrestowy 200ml (agrest, cukier) | Ciasteczka owsiane (płatki owsiane (z **pszenicy**), **mleko**, bakalie (z **orzechów**), masło **orzechowe**, kakao prawdziwe, banan, jabłko) + **mleko** 150ml |
| 05.05.2025Poniedziałek | 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 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)Herbata czarna z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, miód) | Zawijasy pizzowe z mozzarella ok. 80g (mąka **pszenna**, drożdże, passata pomidorowa, olej rzepakowy, mozzarella (z **mleka**), przyprawy) + banan 150g |
| 06.05.2025Wtorek | Bananowa ryżanka na mleku 250g (**mleko**, ryż biały, banan)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 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) | Koktajl truskawkowy na jogurcie naturalnym 200ml (jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki)+ precel pszenny 30g (zawiera **pszenica**, **jaja)** |
| 07.05.2025Środa | Płatki owsiane na mleku z bakaliami 250g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), bakalie (z **orzechów**), miód)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 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) | Maślanka brzoskwiniowa 250ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan) + Chałka pszenna(zawiera **mleko**, **pszenica**, **jaja**) |
| 08.05.2025Czwartek | 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 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) | Cynamonka ok. 70g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, drożdże, cynamon, masło (z **mleka**), **mleko**, cukier waniliowy, cukier) + **mleko** 150ml + jabłko 70g  |
| 09.05.2025Piątek | Płatki ryżowe na mleku 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) 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) | Budyń waniliowy z jagodami150g (**mleko**, mąka ziemniaczana, wanilia, cukier, jagody) + herbatniki pszenne 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **jaja**)) |

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