**JADŁOSPIS TYGODNIOWY ODDZIAŁY PRZEDSZKOLNE PSP2   
17.06.2024-21.06.2024**

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| 17.06.2024  Poniedziałek | Granola czekoladowa na mleku 250g (**mleko**, granola czekoladowa (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**, **mleko**))  Chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Serek śmietankowy 20g (z **mleka**)  Pomidor ze szczypiorkiem 30g (pomidor, szczypior, przyprawy)  Herbata miętowa 200ml (herbata miętowa, miód) | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, cebula, przyprawy)  + chleb **pszenny** 30g  Makaron z serem białym na słodko z polewą jogurtowo- truskawkową 270g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**),ser biały (z **mleka**), jogurt naturalny (z **mleka**), truskawki, cukier waniliowy, cukier)  Woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta świeża, miód) | Rogal wieloziarnisty   z polędwicą sopocką i papryką ok. 70g (rogal wieloziarnisty  (z **pszenicy**), masło  (z **mleka**), polędwica sopocka (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**), papryka czerwona) + woda z cytryną i miętą 200ml (woda, cytryna, mięta świeża, miód) |
| 18.06.2024  Wtorek | Jajecznica ze szczypiorkiem 90g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy)  Bagietka **pszenna** 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałatka z pomidora, awokado  i mozzarelli 80g (pomidor, awokado, mozzarella (z **mleka**), oliwa z oliwek, przyprawy)  Herbata czarna z cytryną 150ml (herbata czarna, cytryna, miód) /kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (zawiera **pszenica**), cukier) | Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 250g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, fasolka szparagowa, natka pietruszki, masło  (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) + chleb żytni 30g (z **pszenicy**)  Kasza bulgur 120g (z **pszenicy**)  Gulasz wieprzowy 150g (szynka wieprzowa, marchew, cebula, czosnek, natka pietruszki, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)  Surówka z kapusta pekińskiej z kukurydzą 100g (kapusta pekińska, kukurydza, marchew, majonez (z **jaj**), śmietana (z **mleka**), czosnek, przyprawy)  Kompot owoce leśne 200ml (truskawka, malina, jagoda, cukier) | Galaretka truskawkowa  z owocami bitą śmietaną ok. 150g (galaretka truskawkowa, truskawki, kiwi, śmietana  (z **mleka**), cukier) |
| 19.06.2024  Środa | Płatki owsiane na mleku z borówkami 250g (**mleko**, płatki owsiane  (z **pszenicy**), borówki, miód)  Chleb kukurydziany 30g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata lodowa 5g  Wędlina drobiowa 20g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Papryka kolorowa 20g  Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, 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 140g (udko z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy)  Mizeria 100g (ogórek zielony, szczypior, rzodkiewka, śmietana (z **mleka**), przyprawy)  Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) | Maślanka brzoskwiniowo – bananowa 250ml (maślanka  (z **mleka**), brzoskwinia, banan) |
| 20.06.2024  Czwartek | Bułka wieloziarnista 40g (z **pszenicy**)  Masło 5g (z **mleka**)  Sałata zielona 10g  Ser żółty 15g (z **mleka**)  Kiełbasa krakowska 15g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)  Ogórek zielony 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**)  Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 250g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), filet  z piersi indyka, cebula, passata pomidorowa, pomidory, marchew, czosnek, ser mozzarella (z **mleka**), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, przyprawy)  Kompot wiśnia z miętą 200ml (wiśnia, mięta świeża, cukier) | Koktajl na kefirze  z jagodami 250ml (kefir (z **mleka**), jagody, miód) |
| 21.06.2024  Piątek | Racuchy drożdżowe z prażonymi jabłkami z cynamonem 180g (mąka **pszenna**, **mleko**, drożdże, **jaja**, jabłka, cynamon, olej rzepakowy, cukier, przyprawy)  Kakao 200ml (**mleko**, kakao prawdziwe) | 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 80g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy)  Surówka z kapusty czerwonej 100g (kapusta czerwona, cebula, olej rzepakowy, ocet winny, przyprawy)  Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) | Bagietka wieloziarnista  z serem żółtym   i ogórkiem zielonym 60g (bagietka wieloziarnista  (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), ogórek zielony)  + kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) |

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