JADŁOSPIS DEKADOWY PÓŁKOLONIE LETNIE

24.06.2024-05.07.2024

(Alergeny zostały **wyróżnione** na jadłospisie)

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
24.06.2024 Poniedziałek	Płatki kukurydziane na mleku 300g (**mleko**, płatki kukurydziane) Chleb **pszenny** 40g Masło 10g (z **mleka**) Ser żółty 30g (z **mleka**) Pomidor ze szczypiorkiem 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	Zupa grochowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, groch, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), czosnek, cebula, przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**) Naleśniki z serkiem waniliowym i truskawkami 250g (mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko**, olej rzepakowy, ser biały (z **mleka**), ser mascarpone (z **mleka**), wanilia w lasce, cukier waniliowy, truskawki) Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Kanapki z serem, wędliną i warzywami 150g (chleb tostowy (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), papryka czerwona, ogórek zielony, wędlina drobiowa (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**)) + arbuz 150g
25.06.2024 Wtorek	Płatki ryżowe na mleku z borówkami 300g (**mleko**, płatki ryżowe, borówki) Bułka z sezamem 40g (zawiera **pszenica**, **sezam**) Masło 10g (z **mleka**) Sałata zielona 10g Schab pieczony 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**) Ogórek zielony 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) + chleb **pszenny** 30g Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym 300g (makaron (zawiera **pszenica**, **jaja**), łopatka wieprzowa, cebula, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, marchew, czosnek, olej rzepakowy, ser mozzarella (z **mleka**), przyprawy) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Drożdżówka z serkiem śmietankowym i malinami ok. 70g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, **mleko**, serek śmietankowy (z **mleka**), maliny, cukier waniliowy, cukier) + kakao 200ml (**mleko**, kakao prawdziwe)

26.06.2024 Środa	Kasza manna na mleku z jagodami 300g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**), jagody) Bagietka **pszenna** 40g Masło 10g (z **mleka**) Sałata zielona strzępiasta 10g Kiełbasa krakowska 20g (zawiera **mleko, pszenica, seler, gorczyca**) Papryka kolorowa 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	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 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól) Nuggetsy z kurczaka 100g (filet z piersi kurczaka, bułka tarta (z **pszenicy**), płatki kukurydziane, olej rzepakowy, przyprawy) Mizeria 100g (ogórek zielony, szczypior, rzodkiewka, śmietana (z **mleka**), przyprawy) Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, miód) Woda mineralna bez ograniczeń	Kefir owoce leśne 250ml (kefir naturalny (z **mleka**), jagoda, malina, banan) + precel pszenny 40g (zawiera **pszenica, jaja**)
27.06.2024 Czwartek	Jajecznica ze szczypiorkiem 90g (**jaja**, szczypior, olej rzepakowy, przyprawy) Chleb kukurydziany 40g (z **pszenicy**) Masło 10g (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 ogórkowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, ogórki kiszone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb graham 30g (z **pszenicy**) Pierogi ruskie ze śmietaną ok. 250g (mąka **pszenna**, ziemniaki, ser biały (z **mleka**), cebula, olej rzepakowy, śmietana (z **mleka**), przyprawy) Kompot z owoców leśnych 200ml (jagoda, malina, truskawka, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Chałka pszenna z dżemem owocowym, masłem **orzechowym** i bananem 180g (chałka **pszenna**, dżem owocowy, masło **orzechowe**, banan) + **mleko** 150ml
28.06.2024 Piątek	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 300g (makaron (zawiera **pszenica, jaja**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), czosnek, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, masło (z **mleka**), sól) Filet rybny z sezamem 100g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, koper, przyprawy) Kompot jabłko – mięta 200ml (jabłko, mięta świeża, cytryna, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Bułka wieloziarnista z serem żółtym i ogórkiem zielonym 120g (bułka wieloziarnista (z **pszenicy**), masło (z **mleka**), ser żółty (z **mleka**), ogórek zielony) + nektarynka 90g

01.07.2024 Poniedziałek	Granola czekoladowa na mleku 300g (**mleko**, granola czekoladowa (zawiera **pszenica**, **mleko**, **orzechy**, **jaja**)) Chleb żytni 30g (z **pszenicy**) Masło 10g (z **mleka**) Serek śmietankowy/pomidorowy 25g (z **mleka**) Ogórek zielony 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), śmietana (z **mleka**), przyprawy) + chleb wieloziarnisty 30g (z **pszenicy**) Kluski leniwe z polewą owocową 250g (ser biały (z **mleka**), mąka **pszenna**, **jaja**, cukier waniliowy, truskawki, borówki, jogurt naturalny (z **mleka**), cukier, masło (z **mleka**)) Kompot porzeczkowy 200ml (porzeczki, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Zawijasy pizzowe z mozzarellą 80g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, mozzarella (z **mleka**), koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy) + arbuz 150g
02.07.2024 Wtorek	Płatki owsiane na mleku z musem truskawkowym300g (**mleko**, płatki owsiane (z **pszenicy**), truskawki, miód) Rogal wieloziarnisty 40g (z **pszenicy**) Masło 10g (z **mleka**) Sałata lodowa 10g Kabanosy drobiowo – wieprzowe 25g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**) Pomidory koktajlowe 20g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	Zupa krupnik na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, kasza jęczmienna (z **pszenicy**), marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, masło (z **mleka**), por, przyprawy) Kasza bulgur 150g (z **pszenicy**) Bitki wieprzowe w sosie własnym 120g (schab wieprzowy, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, natka pietruszki, przyprawy) Surówka z buraczków czerwonych 100g (buraki czerwone, cebula, ocet winny, olej rzepakowy, przyprawy) Kompot truskawkowy 200ml (truskawki, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Ciasto drożdżowe z morelami 100g (mąka **pszenna**, drożdże świeże, **jaja**, **mleko**, masło (z **mleka**), morele, cukier waniliowy, cukier) + kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**)
03.07.2024 Środa	Kasza manna na mleku 300g (**mleko**, kasza manna (z **pszenicy**)) Chleb żytni 40g (z **pszenicy**) Masło 10g (z **mleka**) Sałata zielona 5g Wędlina wieprzowa 30g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**) Papryka kolorowa 30g Herbata owocowa 200ml (herbata owocowa, cukier)	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 150g (ziemniaki, koper, przyprawy) Kotlet pożarski 90g (filet z piersi kurczaka, **jaja**, cebula, natka pietruszki, bułka tarta (z **pszenicy**), olej rzepakowy, przyprawy) Sałata z rzodkiewką, szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 100g (sałata zielona, rzodkiewka, szczypior, jogurt naturalny (z **mleka**), ocet winny, przyprawy) Lemoniada 200ml (cytryna, pomarańcza, mięta świeża, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Maślanka brzoskwinia – banan 200ml (maślanka (z **mleka**), brzoskwinia, banan)

04.07.2024 Czwartek	Kiełbaski frankfurterki ok. 80g (zawiera **mleko**, **pszenica**, **seler**, **gorczyca**) Ketchup 5g (zawiera **seler**, **gorczyca**) Bułka wieloziarnista 30g (z **pszenicy**) Masło 5g (z **mleka**) Roszponka 5g Papryka kolorowa 20g Herbata miętowa 150ml (herbata miętowa, miód/ kawa zbożowa 150ml (**mleko**, kawa zbożowa (z **pszenicy**), cukier)	Zupa barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300g (ziemniaki, buraki czerwone, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, natka pietruszki, śmietana (z **mleka**), fasolka szparagowa, przyprawy) + chleb **pszenny** 40g Kopytka 150g (ziemniaki, mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jaja**, olej rzepakowy, przyprawy) Gulasz wieprzowy 180g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy) Marchew z jabłkiem 100g (marchew, jabłko, cytryna, przyprawy) Kompot wiśniowy 200ml (wiśnie, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Ciasto czekoladowe z truskawkami 80g (mąka **pszenna**, **mleko**, kakao, **jaja**, truskawki, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, olej rzepakowy, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **jaja**, **mleko**)) + **mleko** 150ml
05.07.2024 Piątek	Placuszki jogurtowe z owocami i polewa czekoladową 180g (mąka **pszenna**, jogurt naturalny (z **mleka**), **jaja**, cukier waniliowy, proszek do pieczenia, olej rzepakowy, ananas, kiwi, banan, czekolada gorzka zaw. kakao min 70% (zawiera **pszenica**, **jaja**, **orzechy**) Kakao 200ml (**mleko**, kakao, cukier)	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym 300g (ryż, marchew, **seler**, pietruszka korzeń, passata pomidorowa, pomidory, czosnek, bazylia świeża, przyprawy) Ziemniaki 150g (ziemniaki, koper, przyprawy) Filet rybny 100g (**miruna**, bułka tarta (z **pszenicy**), **sezam**, olej rzepakowy, przyprawy) Surówka szwedzka 100g (ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej rzepakowy, przyprawy) Kompot wieloowocowy 200ml (mieszanka wieloowocowa, cukier) Woda mineralna bez ograniczeń	Koktajl mleczny snickers 200ml (**mleko**, kakao, masło **orzechowe**, banan, **orzechy laskowe**)

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

Sporządził:

Kierownik stołówki

Justyna Auguścik

Zatwierdził:

DYREKTOR
Publicznej Szkoły Podstawowej nr 2
im. Marii Skłodowskiej-Curie
w Jeczu-Laskowicach
mgr Agata Skierska