

**Jadłospis dekadowy obowiązujący w przedszkolu przy Szkole Podstawowej nr 12 w Białymstoku
od dnia 10 lutego 2025r**

LP	Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
1	poniedziałek	Zupa mleczna z makaronem: makaron, mleko . Kanapki z polędwicą: chleb żytni razowy i wieloziarnisty , polędwica wieprzowa, masło , sałata, papryka. Herbata z cytryną: woda, napar z herbaty, cukier, sok z cytryny.	Zupa pomidorowa z ryżem: marchew, seler , pietruszka, por, śmietana , koncentrat pomidorowy, ryż, koperek, sól, masło , cukier, przyprawy. Kotlet mielony: mięso mielone z łopatki, jaja , cebula, bułki , olej, pieprz, sól, przyprawa do mięsa. Ziemiaki z koperkiem: ziemniaki, sól, koperek. Surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona, jabłko, marchew, natka pietruszki, miód , olej, ocet jabłkowy, czosnek, cebula, musztarda, sól, pieprz. Surówka z kiszzonej kapusty: kapusta kiszona, jabłko, cebula, olej, cukier, pieprz. Sok tłoczony warzywno-owocowy.	Ciasteczka kruche, własny wyrób: mąka, masło, jaja , proszek do pieczenia, cukier. Mleko . Owoc: gruszka.
2	wtorek	Kanapki z żółtym serem: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, ser żółty , ogórek świeży, kiełki rzodkiewki. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier.	Barszcz ukraiński: Włoszczyzna 3skł. por, buraki, śmietana , cukier, ocet jabłkowy, masło , sól, ziemniaki, fasola, kapusta biała, przyprawy. Udziec z kurczaka pieczony: Udziec z kurczaka b/k, pieprz, majeranek, papryka, przyprawa do mięsa, przyprawa uniwersalna. Ryż paraboliczny. Surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami: marchew, jabłko, rodzynki, śmietana, miód, jogurt naturalny grecki, pieprz, sól. Surówka Colesław: kapusta biała, cebula, marchew, majonez, miód , pieprz, sól. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier. Owoc: jabłko.	Kasza manna na mleku z musem owocowym: kasza manna, mleko , truskawki mrożone, cukier.
3	środa	Kanapki z polędwicą: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło , polędwica wieprzowa, sałata, pomidor. Kawa zbożowa na mleku: kawa zbożowa, mleko , cukier.	Barszcz biały z kielbasą i jajkiem: włoszczyzna 3 skł. mrożona , ziemniaki, kielbasa biała, jaja , czosnek, śmietana , cukier, ocet jabłkowy, przyprawy. Serniki z bitą śmietaną: twaróg półtłusty, jaja, mąka , ziemniaki gotowane, olej, śmietana , cukier. Woda z cytryną: woda, sok z cytryny. Owoc: banan.	Zacierka na mleku: zacierka, mleko . Wafle ryżowe. Woda z cytryną i miodem: woda, sok z cytryny, miód .
4	czwartek	Płatki kukurydziane na mleki: płatki kukurydziane, mleko . Kanapki z szynką: bułka musli, masło , szynka wieprzowa, papryka. Herbata owocowa: napar z herbaty, woda, sok z cytryny, cukier.	Zupa jarzynowa: marchew, seler , pietruszka, por, kapusta biała, brukselka mrożona, ziemniaki, śmietana , koperek, masło , natka pietruszki, przyprawy. Duszona pierś z indyka w sosie pieczeniowym: filet z indyka, marchew, cebula, olej, mąka, seler , pietruszka, przyprawy. Kasza perłowa: kasza perłowa , olej, sól. Surówka z selera z marchewką i jabłkiem: seler , marchew, jabłko, pestki słonecznika, śmietana, miód . Surówka z marchwi z chrzanem: marchew, chrzan tarty konserwowy, pestki słonecznika, natka pietruszki, miód, śmietana . Woda z cytryną i miętą: woda, sok z cytryny, mięta. Owoc: gruszka.	Ciasto z owocami: mąka, mleko, jaja , cukier, olej, proszek do pieczenia, truskawki mrożone. Kakao: mleko , kakao, cukier.
5	piątek	Kanapki z jajkiem: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, jajko gotowane, ogórek kiszony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku: mleko , kawa zbożowa, cukier.	Zupa ogórkowa: marchew, seler , pietruszka, por, ogórek kiszony, ziemniaki, masło, śmietana , cukier, natka pietruszki, przyprawy. Ryba w sosie greckim: filet z miruny b/sk, mąka , olej, marchew, seler , pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, cukier, przyprawy. Ziemiaki gotowane. Liść sałaty lodowej. Bułka słodka .	Budyń: mleko , budyń, cukier. Chrupki kukurydziane. Owoc: banan.

6	poniedziałek	Płatki owsiane na mleku: płatki owsiane, mleko . Kanapki z szynką: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło , szynka wieprzowa, sałata, papryka. Herbata z cytryną: woda, napar z herbaty, cukier, sok z cytryny.	Kotlet schabowy: schab b/k, jaja, bułka tarta, mąka , olej, przyprawy. Frytki: frytki mrożone. Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką: kapusta pekińska, papryka, ogórek kiszony, sok z cytryny, miód , musztarda, olej, pieprz naturalny. Woda z bazylią: woda, bazylia świeża. Owoc: jabłko.	Pizza z serem i wedliną: mąka, jogurt naturalny , proszek do pieczenia, koncentrat pomidorowy, polędwica wieprzowa, ser mozzarella . Woda z miodem: woda, miód .
7	wtorek	Kanapki z bułką żytnią i pastą z twarogku: twaróg półtłusty, jogurt naturalny , szczypiorek, rzodkiewka, bułka żytnia, masło . Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier.	Makaron w sosie spaghetti: makaron , cebula, mięso mielone, ser żółty , olej, mąka , pulpa pomidorowa, cukier, przyprawy. Surówka: porcja papryki świeżej, porcja ogórka kiszzonego. Woda z cytryną: sok z cytryny, woda. Owoc: banan.	Ciasto biszkoptowe: mąka, jaja , proszek do pieczenia, cukier. Kawa zbożowa na mleku: mleko , cukier, kawa zbożowa.
8	środa	Płatki musli na mleku: płatki musli, mleko . Kanapki z polędwicą: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło , polędwica wieprzowa, sałata, ogórek świeży. Woda z miodem i cytryną: woda, sok z cytryny, miód .	Barszcz czerwony: buraki, marchew, seler , pietruszka, por, cukier, śmietana , natka pietruszki, ocet jabłkowy, masło , ziemniaki, koperek. Paszteciki z mięsem: placek naleśnikowy , łopatką ugotowaną zmieloną, cebula, sól, pieprz, olej. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i miodem: ogórek kiszony, cebula czerwona, rucola, natka pietruszki, miód , olej, pieprz naturalny. Woda z cytryną i miętą: woda, sok z cytryny, mięta. Ciastko owsiane .	Salatka warzywna z serem i bagietką: mix sałat, pomidor, ogórek świeży, rzodkiewka, olej, miód , sok z cytryny, ser mozzarella w kulce, bagietka . Kakao: mleko , kakao, cukier. Owoc: mandarynka.
9	czwartek	Płatki orkiszowe na mleku: płatki orkiszowe, mleko . Kanapki z kiełbasą: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło , kiełbasa szynkowa, pomidor. Herbata z cytryną: woda, napar z herbaty, sok z cytryny, cukier.	Rosół z makaronem: marchew, seler , pietruszka, cebula, makaron nitka , porcje rosółowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych: filet z kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, olej, przyprawy. Sos jogurtowy: jogurt naturalny grecki, śmietana , koperek, czosnek, pieprz naturalny. Ryż paraboliczny. Surówka wielowarzywna: kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, papryka, jabłko, olej, ocet jabłkowy, pieprz ziołowy, miód , pestki słonecznika, rucola, czosnek. Herbata owocowa: woda, napar z herbaty, cukier.	Ryż z dipem jogurtowo-malinowym: ryż paraboliczny, jogurt naturalny , malina mrożona, cukier. Owoc: jabłko.
10	piątek	Kanapki z serkiem naturalnym: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, serek naturalny , szczypiorek, papryka. Kisiel: kisiel, cukier.	Zupa krupnik: marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, kasza jęczmienna , natka pietruszki, masło, śmietana , przyprawy. Paluszki rybne: paluszki rybne mrożone z fileta, olej. Ziemniaki puree: ziemniaki, mleko, masło . Surówka z buraczków: buraki, cebula, cukier, olej, ocet jabłkowy, sól, pieprz. Liść sałaty lodowej. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier. Owoc: mandarynka.	Makaron z serem, śmietaną i truskawkami: makaron, twaróg półtłusty, śmietana , cukier, truskawki mrożone. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier.

Do przygotowania posiłków w przedszkolu używane są przyprawy:

Pieprz naturalny i ziołowy, czubryca zielona i czerwona, liść laurowy, lubczyk, przyprawa do mięsa i przyprawa uniwersalna bez glutamianu sodu, ziele angielskie, ocet jabłkowy, sól magnezowo-potasowa, papryka ostra, papryka słodka, majeranek, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, proszek do pieczenia, oregano, zioła prowansalskie, tymianek, bazylia.

**Jadłospis dekadowy obowiązujący w Szkole Podstawowej nr 12 w Białymstoku
od dnia 10 lutego 2025r**

1	poniedziałek	Zupa pomidorowa z ryżem: marchew, seler , pietruszka, por, śmietana , koncentrat pomidorowy, ryż, koperek, sól, masło , cukier, przyprawy. Kotlet mielony: mięso mielone z łopatki, jaja , cebula, bułki , olej, pieprz, sól, przyprawa do mięsa. Ziemniaki z koperkiem: ziemniaki, sól, koperek. Surówka z czerwonej kapusty: kapusta czerwona, jabłka, marchew, natka pietruszki, miód , olej, ocet jabłkowy, czosnek, cebula, musztarda, sól, pieprz. Surówka z kiszzonej kapusty: kapusta kiszona, jabłka, cebula, olej, cukier, pieprz. Sok tłoczony owocowo-warzywny.
2	wtorek	Barszcz ukraiński: Włoszczyzna 3skł. por, buraki, śmietana , cukier, ocet jabłkowy, masło , sól, ziemniaki, fasola, kapusta biała, przyprawy. Udziec z kurczaka pieczony: Udziec z kurczaka b/k, pieprz, majeranek, papryka, przyprawa do mięsa, przyprawa uniwersalna. Ryż paraboliczny. Surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami: marchew, jabłko, rodzynki, śmietana , miód , jogurt naturalny grecki, pieprz, sól. Surówka Colesław: kapusta biała, cebula, marchew, majonez , miód , pieprz, sól. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier. Owoc: jabłko.
3	środa	Barszcz biały z kielbasą i jajkiem: włoszczyzna 3 skł. mrożona, ziemniaki, kielbasa biała, jaja , czosnek, śmietana , cukier, ocet jabłkowy, przyprawy. Serniki z bitą śmietaną: twaróg półtłusty , jaja , mąka , ziemniaki gotowane, olej, śmietana , cukier. Woda z cytryną: woda, sok z cytryny. Owoc: banan.
4	czwartek	Zupa jarzynowa: marchew, seler , pietruszka, por, kapusta biała, brukselka mrożona, ziemniaki, śmietana , koperek, masło , natka pietruszki, przyprawy. Duszona pierś z indyka w sosie pieczeniowym: filet z indyka, marchew, cebula, olej, mąka , seler , pietruszka, cebula, przyprawy. Kasza perłowa: kasza perłowa , olej, sól. Surówka z selera z marchewką i jabłkiem: seler , marchew, jabłko, pestki słonecznika, śmietana , miód . Surówka z marchwi z chrzanem: marchew, chrzan tarty konserwowy, pestki słonecznika, natka pietruszki, miód , śmietana . Woda z cytryną i miętą: woda, sok z cytryny, mięta. Owoc: gruszka.
5	piątek	Zupa ogórkowa: marchew, seler , pietruszka, por, ogórek kiszony, ziemniaki, masło , śmietana , cukier, natka pietruszki, przyprawy. Ryba w sosie greckim: filet z miruny b/sk, mąka , olej, marchew, seler , pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, cukier, przyprawy. Ziemniaki gotowane. Liść sałaty lodowej. Herbata owocowa: woda, napar z herbaty, cukier. Bułka słodka .
6	poniedziałek	Kotlet schabowy: schab b/k, jaja , bułka tarta , mąka , olej, przyprawy. Frytki: frytki mrożone. Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką: kapusta pekińska, papryka, ogórek kiszony, sok z cytryny, miód , musztarda, olej, pieprz naturalny. Woda z bazylią: woda, bazylia świeża. Owoc: jabłko.
7	wtorek	Makaron w sosie spaghetti: makaron , cebula, mięso mielone, ser żółty , olej, mąka , pulpa pomidorowa, cukier, przyprawy. Surówka: porcja papryki świeżej, porcja ogórka kiszzonego. Woda z cytryną: woda, sok z cytryny. Owoc: banan.
8	środa	Barszcz czerwony: buraki, marchew, seler , pietruszka, por, cukier, śmietana , natka pietruszki, ocet jabłkowy, masło , ziemniaki, koperek. Pasztecik z mięsem: placek naleśnikowy , łopatka ugotowana zmielona, cebula, sól, pieprz, olej. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i miodem: ogórek kiszony, cebula czerwona, rucola, natka pietruszki, miód , olej, pieprz naturalny. Woda z cytryną i miętą: woda, sok z cytryny, mięta. Ciastko owsiane .
9	czwartek	Rosół z makaronem: marchew, seler , pietruszka, cebula, makaron nitka , porcje rosółowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych: filet z kurczaka, jaja , płatki kukurydziane, olej, przyprawy. Sos jogurtowy: jogurt naturalny grecki, śmietana , koperek, czosnek, pieprz naturalny. Ryż paraboliczny. Surówka wielowarzywna: kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, papryka, jabłka, olej, ocet jabłkowy, pieprz ziołowy, miód , pestki słonecznika, rucola, czosnek. Herbata owocowa: woda, napar z herbaty, cukier.
10	piątek	Zupa krupnik: marchew, seler , pietruszka, por, ziemniaki, kasza jęczmienna , natka pietruszki, masło , śmietana , przyprawy. Paluszki rybne: paluszki rybne mrożone z fileta, olej. Ziemniaki puree: ziemniaki, mleko , masło . Surówka z buraczków: buraki, cebula, cukier, olej, ocet jabłkowy, sól, pieprz. Liść sałaty lodowej. Herbata ziołowa: woda, napar z herbaty, cukier. Owoc: mandarynka.
<p>Do przygotowania posiłków w przedszkolu używane są przyprawy: Pieprz naturalny i ziołowy, czubryca zielona i czerwona, liść laurowy, lubczyk, przyprawa do mięsa i przyprawa uniwersalna bez glutamianu sodu, ziele angielskie, ocet jabłkowy, sól magnezowo-potasowa, papryka ostra, papryka słodka, majeranek, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, oregano, zioła prowansalskie, tymianek, bazylia.</p>		