

**Jadłospis dekadowy obowiązujący w przedszkolu przy Szkole Podstawowej nr 12 w Białymstoku  
od dnia 02 stycznia 2024r**

LP	Dzień tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
1	poniedziałek	Zupa mleczna z makaronem: <b>makaron, mleko</b> . Kanapki z polędwicą: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> , polędwica wieprzowa, <b>masło</b> , papryka, sałata. Herbata z cytryną: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny.	Zupa ziemniaczana: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, <b>śmietana, masło, makaron</b> , natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Kotlet mielony: mięso mielone z łopatki, <b>jaja</b> , cebula, <b>bułki</b> , olej. Kasza: <b>kasza pęczak</b> , olej. Fasolka szparagowa na parze: fasolka szparagowa mrożona, olej, cukier, czosnek, cytryna, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa, mrożona, cukier. Owoc: banan.	Budyń: budyń, <b>mleko</b> , cukier. Chrupki kukurydziane.
2	wtorek	Kanapki z żółtym serem: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, ser żółty</b> , kiełki rzodkiewki, ogórek świeży. Herbata ziołowa: napar z herbaty, cukier.	Barszcz czerwony: buraki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cukier, ocet jabłkowy, <b>śmietana, masło</b> , natka pietruszki, ziemniaki, koperek, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Udziec z kurczaka: udziec z kurczaka, przyprawy. Ryż: ryż paraboliczny, sól, szczypiorek. Surówka z marchwi, jabłka i pora: marchew, jabłko, por, <b>śmietna</b> , pestki dyni, cukier, <b>jogurt grecki</b> . Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.	Zacierka na mleku: <b>zacierka, mleko</b> . Wafle ryżowe. Mandarynka. Woda z miodem i cytryną: sok z cytryny, <b>miód</b> .
3	środa	Kanapki z polędwicą: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> , polędwica wieprzowa, <b>masło</b> , sałata, pomidor. Kawa zbożowa na mleku: <b>mleko</b> , kawa zbożowa, cukier.	Zupa ogórkowa: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ogórek kiszony, ziemniaki, <b>śmietana, masło</b> , cukier, natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Gulasz węgierski: szynka w/p kostka, papryka świeża, marchew, cebula, czosnek, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, <b>mąka</b> , przyprawy. Ziemniaki gotowane. Surówka z buraczków: buraki, cebula, olej, cukier, ocet jabłkowy, pieprz. Herbata z cytryną: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny. Owoc: jabłko.	<b>Drożdżówka, mleko</b>
4	czwartek	Płatki kukurydziane na mleku: płatki kukurydziane, <b>mleko</b> . Kanapki z szynką: <b>bułka wieloziarnista, masło</b> , szynka wieprzowa, papryka. Herbata owocowa: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny.	Barszcz biały z kielbasą: <b>włoszczyzna 3skł.</b> mrożona, ziemniaki, czosnek, kielbasa biała surowa, <b>śmietana</b> , ocet jabłkowy, cukier, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Makaron w sosie spaghetti: <b>makaron</b> , mięso mielone z łopatki, cebula, pulpa pomidorowa, <b>ser żółty</b> , olej, <b>mąka</b> , cukier, przyprawy. Ogórek kiszony. Herbata z cytryną: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny. Owoc: gruszka.	Ciasto marchewkowe: marchew, <b>mąka, jaja</b> , olej, cukier, proszek do pieczenia, soda, cynamon. Kakao: <b>mleko</b> , cukier, kakao.
5	piątek	Kanapki z jajkiem: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, jajko</b> gotowane, ogórek kiszony, szczypiorek. Kawa zbożowa na mleku: kawa zbożowa, <b>mleko</b> , cukier.	Barszcz ukraiński: <b>włoszczyzna 3skł.</b> mrożona, buraki, por, ziemniaki, fasola, kapusta biała, <b>śmietana</b> , ocet jabłkowy, cukier, <b>masło</b> , przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z ryby: <b>filet z miruny</b> z/s, olej, <b>mąka</b> . Sos tatziki: ogórek świeży, koperek, czosnek, <b>jogurt naturalny grecki, śmietana</b> , ocet jabłkowy, pieprz. Ziemniaki gotowane. Surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska, marchew, por, koperek, pestki słonecznika, ocet jabłkowy, cukier, olej, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.	Kasza manna na mleku z musem truskawkowym: <b>kasza manna, mleko</b> , truskawki mrożone, cukier. Jabłko.

6	poniedziałek	Płatki owsiane na mleku: <b>płatki owsiane, mleko</b> . Kanapki z szynką: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> , szynka wieprzowa, <b>masło</b> , sałata, papryka. Herbata z cytryną: napar z herbaty, sok z cytryny, cukier.	Kapuśniak: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, kapusta kiszona, olej, <b>mąka</b> , cebula, cukier, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Pulpety w sosie pomidorowym: mięso mielone, <b>bułki, jaja, śmietana, mąka</b> , koncentrat pomidorowy, cukier, przyprawy. Kasza jęczmienna: <b>kasza jęczmienna</b> , olej. Surówka wielowarzynna: kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, papryka, jabłka, olej, ocet jabłkowy, cukier, pestki słonecznika, czosnek, rucola, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: jabłko.	Pizza z serem i wędliną: <b>mąka</b> , polędwica wieprzowa, <b>ser żółty</b> , koncentrat pomidorowy, <b>jogurt naturalny</b> , proszek do pieczenia. Woda z miodem: woda, <b>miód</b> .
7	wtorek	Kanapki z pastą z twarogu: <b>bułka żytnia, twaróg półtłusty, jogurt naturalny</b> , rzodkiewka, szczypiorek. Herbata ziołowa: napar z herbaty, cukier.	Zupa krupnik: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, <b>kasza jęczmienna, śmietana, masło</b> , natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych: filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <b>jaja</b> , olej, koperek, przyprawy. Sos czosnkowy: <b>jogurt naturalny grecki, śmietana</b> , czosnek, pieprz. Bukiet warzyw na parze: bukiet królewski mrożony: marchew, brokuł, kalafior. Ryż paraboliczny. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.	Ciasto biszkoptowe: <b>mąka, jaja</b> , cukier, proszek do pieczenia. Kawa zbożowa na mleku: kawa zbożowa, <b>mleko</b> . Gruszka.
8	środa	Płatki orkiszowe na mleku: <b>płatki orkiszowe, mleko</b> . Kanapki z wędliną: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło</b> , kiełbasa szynkowa, pomidor. Herbata z cytryną: napar z herbaty, sok z cytryny, cukier.	Rosół z makaronem: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, <b>makaron nitka</b> , porcje rosółowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. Szynka w sosie własnym: szynka b/k, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, olej, <b>mąka</b> , przyprawy. Ziemniaki gotowane, koperek. Surówka z kiszonej kapusty: kapusta kiszona, jabłka, cebula, olej, cukier, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: banan.	Ryż z dipem jogurtowo-owocowym: ryż, <b>jogurt naturalny</b> , malina mrożona, cukier.
9	czwartek	Płatki musli na mleku: <b>płatki musli, mleko</b> . Kanapki z polędwicą: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło</b> , polędwica wieprzowa, sałata, papryka. Woda z miodem i cytryną: sok z cytryny, <b>miód</b> .	Zupa pomidorowa z ryżem: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>śmietana</b> , koncentrat pomidorowy, ryż, koperek, <b>masło</b> , cukier, przyprawy. Kotlet schabowy: schab b/k, <b>jaja, bułka tarta</b> , olej, <b>mąka</b> , pieprz. Kasza : <b>kasza perłowa</b> , olej. Surówka z ogórka kiszzonego: ogórek kiszony, cebula czerwona, <b>miód</b> , natka pietruszki, olej, pieprz, rucola. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.	Sałatka warzywna z bagietką: mix sałat, pomidor, ogórek świeży, rzodkiewka, olej, <b>miód</b> , sok z cytryny, <b>ser mozzarella w kulce, bagietka</b> . Kakao: <b>mleko</b> , kakao, cukier. Jabłko.
10	piątek	Kanapki z serkiem naturalnym: <b>chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, serek naturalny</b> , szczypiorek, ogórek świeży. Kisiel: kisiel, cukier.	Zupa jarzynowa: <b>mieszanka warzywna 7 skł.</b> mrożona, por, ziemniaki, <b>śmietana, masło</b> , koper, natka pietruszki, pieprz, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z ryby w sosie greckim: <b>filet z morszczuka</b> kapskiego z/s, <b>mąka</b> , olej, marchew, koncentrat pomidorowy, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, cukier, pieprz, przyprawy. Ziemniaki gotowane. Liść sałaty lodowej. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: pomarańcza.	Makaron z serem, śmietaną i truskawkami: <b>makaron, twaróg półtłusty, śmietana</b> , cukier, truskawki mrożone. Herbata ziołowa: 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, cynamon, soda.				
<b>Jadłospis dekadowy obowiązujący w Szkole Podstawowej nr 12 w Białymstoku od dnia 02 stycznia 2024r</b>				

1	poniedziałek	Zupa ziemniaczana: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , <b>makaron</b> , natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Kotlet mielony: mięso mielone z łopatki, <b>jaja</b> , cebula, <b>bułki</b> , olej. Kasza: <b>kasza pęczak</b> , olej. Fasolka szparagowa na parze w sosie winegrt: fasolka szparagowa mrożona, olej, cukier, czosnek, cytryna, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa, mrożona, cukier. Owoc: banan.
2	wtorek	Barszcz czerwony: buraki, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, cukier, ocet jabłkowy, <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , natka pietruszki, ziemniaki, koperek, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Udziec z kurczaka: udziec z kurczaka, przyprawy. Ryż: ryż paraboliczny, sól, szczypiorek. Surówka z marchwi, jabłka i pora: marchew, jabłko, por, <b>śmietna</b> , pestki dyni, cukier, <b>jogurt naturalny grecki</b> . Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.
3	środa	Zupa ogórkowa: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ogórek kiszony, ziemniaki, <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , cukier, natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Gulasz węgierski: szynka w/p kostka, papryka świeża, marchew, cebula, czosnek, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, <b>mąka</b> , przyprawy. Ziemniaki gotowane. Surówka z buraczków: buraki, cebula, olej, cukier, ocet jabłkowy, pieprz. Herbata z cytryną: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny. Owoc: jabłko.
4	czwartek	Barszcz biały z kielbasą: <b>włoszczyzna 3skł.</b> mrożona, ziemniaki, czosnek, kielbasa biała surowa, <b>śmietana</b> , ocet jabłkowy, cukier, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Makaron w sosie spaghetti: <b>makaron</b> , mięso mielone z łopatki, cebula, pulpa pomidorowa, <b>ser żółty</b> , olej, <b>mąka</b> , cukier, przyprawy. Ogórek kiszony. Herbata z cytryną: napar z herbaty, cukier, sok z cytryny. Owoc: gruszka.
5	piątek	Barszcz ukraiński: <b>włoszczyzna 3skł.</b> mrożona, buraki, por, ziemniaki, fasola, kapusta biała, <b>śmietana</b> , ocet jabłkowy, cukier, <b>masło</b> , przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z ryby: <b>filet z miruny z/s</b> , olej, <b>mąka</b> . Sos tatziki: ogórek świeży, koperek, czosnek, <b>jogurt naturalny grecki</b> , <b>śmietana</b> , ocet jabłkowy, pieprz. Ziemniaki gotowane. Surówka z kapusty pekińskiej: kapusta pekińska, marchew, por, koperek, pestki słonecznika, ocet jabłkowy, cukier, olej, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.
6	poniedziałek	Kapuśniak: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, kapusta kiszona, olej, <b>mąka</b> , cebula, cukier, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Pulpety w sosie pomidorowym: mięso mielone, <b>bułki</b> , <b>jaja</b> , <b>śmietana</b> , <b>mąka</b> , koncentrat pomidorowy, cukier, przyprawy. Kasza: <b>kasza jęczmienna</b> , olej. Surówka wielowarzywna: kapusta biała, marchew, ogórek kiszony, papryka, jabłka, olej, ocet jabłkowy, cukier, pestki słonecznika, czosnek, rucola, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: jabłko.
7	wtorek	Zupa krupnik: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, <b>kasza jęczmienna</b> , <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , natka pietruszki, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych: filet z kurczaka, płatki kukurydziane, <b>jaja</b> , olej, koperek, przyprawy. Sos czosnkowy: <b>jogurt naturalny grecki</b> , <b>śmietana</b> , czosnek, pieprz. Bukiet warzyw na parze: bukiet królewski mrożony: marchew, brokuł, kalafior. Ryż paraboliczny. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.
8	środa	Rosół z makaronem: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, <b>makaron nitka</b> , porcje rosółowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. Szynka w sosie własnym: szynka b/k, marchew, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, olej, <b>mąka</b> , przyprawy. Ziemniaki gotowane, koperek. Surówka z kiszonej kapusty: kapusta kiszona, jabłka, cebula, olej, cukier, pieprz. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: banan.
9	czwartek	Zupa pomidorowa z ryżem: marchew, <b>seler</b> , pietruszka, por, <b>śmietana</b> , koncentrat pomidorowy, ryż, koperek, <b>masło</b> , cukier, przyprawy. Kotlet schabowy: schab b/k, <b>jaja</b> , <b>bułka tarta</b> , olej, <b>mąka</b> , pieprz. Kasza: <b>kasza perłowa</b> , olej. Surówka z ogórka kiszonego: ogórek kiszony, cebula czerwona, <b>miód</b> , natka pietruszki, olej, pieprz, rucola. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier.
10	piątek	Zupa jarzynowa: <b>mieszanka warzywna 7 skł.</b> mrożona, por, ziemniaki, <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , koper, natka pietruszki, pieprz, przyprawy. <b>Chleb żytni razowy i wieloziarnisty</b> . Filet z ryby w sosie greckim: <b>filet z morszczuka kapskiego z/s</b> , <b>mąka</b> , olej, marchew, koncentrat pomidorowy, <b>seler</b> , pietruszka, cebula, cukier, pieprz, przyprawy. Ziemniaki gotowane. Liść sałaty lodowej. Kompot: mieszanka kompotowa mrożona, cukier. Owoc: pomarańcza.
<p>Do przygotowania posiłków w szkole używane są przyprawy:  Pieprz naturalny i ziołowy, czubryca zielona i czerwona, liść laurowy, lubczyk, przyprawa do mięsa i przyprawa uniwersalna bez glutaminianu sodu, ziele angielskie, ocet jabłkowy, sól magnezowo-potasowa, papryka ostra, papryka słodka, majeranek, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem.</p>		