

Jadłospis dekadowy od października 2026r dla przedszkola przy ZSP NR7 w Białymstoku

lp	dzień tygodnia	śniadanie	Obiad	podwieczorek	Alergeny
1	PONIEDZIAŁEK	<u>Owsianka na mleku: płatki owsiane, mleko.</u> <u>Kanapki z szynką wieprzową: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, szynka, sałata, papryka.</u> Woda z miodem i cytryną: sok z cytryny, woda, miód .	<u>Zupa krupnik:</u> marchew, seler , pietruszka, por, kasza jęczmienna , ziemniaki, masło , śmietana , natka pietruszki. <u>Kotlet mielony:</u> mięso mielone z łopatki, jaja , cebula, bułki, bułka tarta , olej. Ziemniaki z natką pietruszki. <u>Kalafior na parze:</u> kalafior mrożony, masło, bułka tarta . <u>Surówka z marchwi i jabłka w śmietanie:</u> marchew, jabłko, śmietana, jogurt naturalny grecki , sól, pieprz, miód . <u>Herbata owocowa:</u> napar z herbaty, woda, cukier. Owoc: <u>banan</u> .	<u>Kasza manna na mleku z musem truskawkowym :</u> kasza manna, mleko , cukier, truskawki mrożone.	- Seler , -kasza jęczmienna, bułki, bułka tarta, płatki owsiane, chleb, kasza manna (pszenica), - Miód -Śmietana, mleko, masło, jogurt naturalny grecki (mleko) - jaja
2	WTOREK	Kanapki z pastą jajeczną z wędliną: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, jaja , szynka wieprzowa, śmietana , pomidor, sałata. <u>Bawarka: mleko</u> , cukier, napar z herbaty.	<u>Zupa gulaszowa:</u> papryka świeża, marchew, seler , pietruszka, ziemniaki, fasolka szparagowa mrożona, pulpa pomidorowa -ćwiartki pomidora, czosnek, udziec wołowy b/k, cebula, olej, natka pietruszki, ocet jabłkowy, przyprawy. <u>Nuggetsy drobiowe:</u> filet z kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka , płatki kukurydziane, olej, przyprawy. <u>Sos jogurtowy: śmietana, jogurt naturalny grecki</u> , czosnek, koperek. <u>Ryż paraboliczny.</u> <u>Surówka z czerwonej kapusty:</u> kapusta czerwona, marchew, jabłko, miód , olej, ocet jabłkowy, natka pietruszki, cebula, musztarda, pieprz, czosnek. <u>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką:</u> kapusta pekińska, papryka św, marchew, miód , natka pietruszki, sok z cytryny, czosnek, olej, pieprz. Woda z <u>cytryną i miodem</u> : woda, sok z cytryny, miód . <u>Castko owsiane</u>	. <u>Tosty z wędliną i żółtym serem:</u> pieczywo tostowe , polędwica wieprzowa, ser żółty , papryka. <u>Herbata owocowa:</u> napar z herbaty, cukier, woda. <u>Owoc: jabłko</u> .	- Seler , - jaja - bułka tarta, mąka, chleb, pieczywo tostowe (pszenica) - śmietana, masło, mleko, jogurt naturalny grecki, ser żółty (mleko) - miód - Ciastko owsiane (pszenica, jaja, mleko, płatki owsiane)
3	ŚRODA	Kanapki z <u>paluchem słonecznikowym i serkiem naturalnym: paluch słonecznikowy, serek naturalny, , masło</u> , szczypiorki, ogórek świeży. <u>Herbata owocowa:</u> napar z herbaty, woda, cukier.	<u>Zupa pieczarkowa:</u> marchew, seler , pietruszka, por, śmietana , pieczarki, ziemniaki, koper, masło , przyprawy. <u>Kotlet z soczewicy:</u> soczewica zielona, marchew, czosnek, olej, natka pietruszki, bułka tarta, jaja , koncentrat pomidorowy, cebula, mąka ziemniaczana, przyprawy. <u>Kasza pęczak:</u> kasza pęczak , olej. <u>Surówka z marchewki z chrzanem:</u> marchew, chrzan tarty, pestki słonecznika, natka pietruszki, miód, śmietana . Woda z miętą: woda, mięta świeża.	<u>Chałka drożdżowa:</u> warkocz drożdżowy . <u>Kakao: mleko</u> , kakao, cukier. <u>Owoc: gruszka</u> .	- Seler , - bułka tarta, kasza pęczak (pszenica) - jaja , - miód - masło, serek naturalny, mleko, śmietana (mleko) - paluch słonecznikowy (pszenica) chałka (pszenica, jaja)
4	CZWARTEK	<u>Zupa mleczna z makaronem:</u> makaron krajanka nitka, mleko . <u>Kanapki z grahamką i wędliną</u>	<u>Zupa pomidorowa z makaronem:</u> marchew, seler , pietruszka, por, natka pietruszki, śmietana , koncentrat pomidorowy, makaron muszelka, masło , koper, cukier, przyprawy. <u>Hamburger wieprzowo-wołowy:</u> udziec wołowy b/k	<u>Budyń: mleko</u> , budyń, cukier. <u>Pieczywo chrupkie</u> żytnie. <u>Owoc: kiwi</u> .	- Seler , -śmietana, masło, mleko (mleko) - makaron, pieczywo

		drobiową: bułka grahamka, masło , polędwica z indyka, ogórek kiszony, sałata. Herbata z cytryną; napar z herbaty, cukier, woda.	mielony, mięso mielone z łopatki, jaja , olej, pieprz, sól. Bułka do hamburgera . <u>Sos majonezowo-keczupowy</u> . <u>Warzywa</u> : ogórek kiszony, ogórek świeży, pomidor, cebula czerwona, sałata lodowa. <u>Herbata ziołowa</u> : napar z herbaty, cukier, woda.		chrupkie (pszenica), - majonez (jaja) - Bułka do hamburgera, bułka grahamka (pszenica)
5	PIĄTEK	. <u>Jajecznica ze szczypiorkiem</u> : chleb żytni razowy i wieloziarnisty, jaja , olej, szczypiorek, papryka. <u>Kawa zbożowa na mleku</u> : mleko , kawa zbożowa, cukier.	<u>Barszcz czerwony</u> : buraki, marchew, pietruszka, por, seler , cukier, koper, natka pietruszki, ocet jabłkowy, ziemniaki, śmietana, masło , przyprawy. Ryba w panierce panko . <u>Ziemniaki puree, z koperkiem</u> : ziemniaki, mleko, masło , koperek. <u>Surówka z kiszonej kapusty</u> : kapusta kiszona, jabłka, cebula, cukier, olej, pieprz. <u>Woda z cytryną</u> : woda, sok z cytryny.	<u>Ryż ze śmietaną, twarogiem i truskawkami</u> : ryż, twaróg, śmietana , cukier, truskawka mrożona. <u>Herbata ziołowa</u> : napar z herbaty, woda, cukier. <u>Owoc</u> : banan .	- Seler , - ryba w panko (ryba, pszenica), - śmietana, twaróg, masło, mleko (mleko) - chleb (pszenica) - jaja
6	PONIEDZIAŁEK	<u>Płatki kukurydziane na mleku</u> : płatki kukurydziane, mleko . <u>Kanapki z polędwicą wieprzową</u> : chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło , polędwica wieprzowa, pomidor. <u>Woda z miodem i cytryną</u> : woda, sok z cytryny, miód .	<u>Zupa kalafiorowa</u> : marchew, seler , pietruszka, por, kalafior mrożony, koper, śmietana, masło , ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy. <u>Makaron wstążki z mięsem w sosie spaghetti</u> : makaron , mięso mielone z łopatki, cebula, pulpa pomidorowa, ser żółty, mąka , olej, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa -ćwiartki pomidora, cukier, przyprawy. <u>Porcja papryki świeżej</u> . <u>Sałata lodowa w sosie winegret</u> : sałata lodowa, czosnek, miód , olej, pieprz, ocet jabłkowy. <u>Herbata ziołowa</u> : napar z herbaty, woda, cukier. Bułka z serem lub jagodami .	. <u>Serniki ze śmietaną</u> : twaróg, jaja , olej, cukier, śmietana, mąka , ziemniaki. <u>Herbata owocowa</u> : napar z herbaty, woda, cukier. <u>Owoc</u> : <u>Jabłko</u> .	- Seler , - makaron, mąka, chleb (pszenica), - miód - ser żółty, mleko, masło, śmietana, twaróg (mleko) - bułka z nadzieniem (pszenica, jaja mleko) - jaja
7	WTOREK	<u>Kanapki z żółtym serem</u> : chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, ser żółty , ogórek świeży, sałata. <u>Herbata owocowa</u> : napar z herbaty, woda, cukier.	<u>Rosół z makaronem</u> : marchew, seler , pietruszka, cebula, makaron nitka , porcje rosółowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. <u>Kotlet pożarski z marchewką</u> : kurczak wyluzowany b/k zmielony, jaja, bułki, bułka tarta , olej, marchew, cebula, natka pietruszki, przyprawy. <u>Kasza jęczmienna</u> : kasza jęczmienna , olej. <u>Surówka z buraczków</u> : buraki, cebula, olej, cukier, ocet jabłkowy, sól, pieprz. <u>Surówka z selera</u> : seler , marchew, jabłka, pestki słonecznika, miód, śmietana . <u>Woda z cytryną</u> : woda, sok z cytryny.	<u>Zacierka na mleku</u> : zacierka, mleko . <u>Pieczyno chrupkie żytnie razowe</u> <u>Owoc</u> : <u>pomarańcza</u> .	- Seler , - miód , -masło, mleko, śmietana, Ser/żółty (mleko) - jaja -makaron, bułka, chleb, Bułka tarta, kasza jęczmienna, zacierka, pieczywo chrupkie (pszenica)
8	ŚRODA	<u>Bułka musli z</u>	<u>Zupa ogórkowa</u> : marchew, seler ,	<u>Kisiel z owocami</u> :	- Seler ,

		<u>twarożkiem na słodko</u>: bułka musli, twaróg, miód, śmietana. <u>Herbata z cytryną</u>: napar z herbaty, woda, cukier. <u>Owoc</u>: jabłko.	pietruszką, por, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana, masło, cukier, natka pietruszki, przyprawy. <u>Gulasz z ciecierzycy</u>: ciecierzycza, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki., czosnek, cukinia, olej. <u>Ryż paraboliczny</u>. <u>Surówka z białej kapusty</u> : kapusta biała, marchew, cebula, jabłko, miód, olej, sok z cytryny, musztarda, pieprz. Surówka z marchwi, jabłko i pora: marchew, jabłko, por, śmietana, pestki dyni, cukier, jogurt grecki. Woda z miętą: woda, mięta św.	kisiel, cukier, malina i truskawka mrożona. <u>Wafle ryżowe</u>. Jogurt 7zbóż	- miód, - śmietana, masło, jogurt naturalny grecki, twaróg (mleko) - bułka musli (pszenica, sezam, płatki owsiane) - jogurt musli (mleko, pszenica)
9	CZWARTEK	<u>Parówki z pieczywem</u>: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, parówka wieprzowa, papryka, sałata. <u>Kakao</u>: kakao, mleko, cukier.	<u>Barszcz biały</u>: włoszczyzna 3skł. mrożona(marchew, seler, pietruszka), kiełbasa biała surowa, jaja, ziemniaki, śmietana, ocet jabłkowy, czosnek, cukier, przyprawy. <u>Bitki wieprzowe w sosie własnym</u>: szynka b/k, mąka, olej, sól, pieprz. <u>Ziemniak opiekany</u>: ćwiartki ziemniaka z/s mrożone. <u>Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i miodem</u>: ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej, miód, rukola, pieprz. <u>Ogórek kiszony- porcja</u>. <u>Herbata owocowa</u>: napar z herbaty, woda, cukier.	<u>Płatki musli na mleku</u>: mleko, płatki musli. <u>Chrupki kukurydziane</u>. <u>Owoc</u>: gruszka.	- Seler, - jaja, - miód, - śmietana, mleko, masło (mleko) - chleb, płatki musli (pszenica)
10	PIĄTEK	<u>Owsianka na mleku</u>: płatki owsiane, mleko. <u>Kanapki z jajkiem gotowanym</u>: chleb żytni razowy i wieloziarnisty, masło, jajko, pomidor, szczypiorek. <u>Woda z cytryną i miodem</u>: woda, sok z cytryny, miód.	<u>Barszcz ukraiński</u>: włoszczyzna 3skł. mrożona (marchew, seler, pietruszka), buraki, fasola, por, śmietana, ocet jabłkowy, cukier, masło, ziemniaki, kapusta biała, przyprawy. <u>Ryba w cieście</u>. Ziemniaki puree z natką pietruszki: ziemniaki, mleko, masło. <u>Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i natką w sosie winegret</u>: kapusta pekińska, koperek, natka pietruszki, olej, miód, czosnek, ocet jabłkowy, sól, pieprz. <u>Talarki z marchewki</u>: marchewka. <u>Sok tłoczony warzywno-owocowy</u>.	<u>Salatka owocowa z kokardkami w jogurcie</u>: banan, kiwi, jabłko, gruszka, mandarynka, makaron kokardki, jogurt naturalny. <u>Herbata ziołowa</u>: woda, napar z herbaty, cukier.	- Seler, - ryba w cieście (ryba, pszenica, mleko) - miód - masło, mleko, śmietana, jogurt naturalny (mleko) - makaron, chleb, płatki owsiane (pszenica) - jaja

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 glutaminianu sodu, ziele angielskie, ocet jabłkowy, sól magnezowo-potasowa, papryka ostra, papryka słodka, papryka słodka wędzona, majeranek, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, oregano, zioła prowansalskie, bazylia, tymianek.

JADŁOSPIS DEKADOWY OBOWIĄZUJĄCY OD PAŹDZIERNIKA 2026r DLA SZKOŁY

PRZY ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM NR 7 W BIAŁYMSTOKU

lp	dzień tygodnia	Obiad	alergeny
1	PONIEDZIAŁEK	<u>Zupa krupnik</u>: marchew, seler, pietruszka, por, kasza jęczmienna, ziemniaki, masło, śmietana, natka pietruszki. <u>Kotlet mielony</u>: mięso mielone z łopatki, jaja, cebula, bułki, bułka tarta, olej. <u>Ziemniaki z natką pietruszki</u>. <u>Kalafior na parze</u>: kalafior mrożony, masło, bułka tarta. <u>Surówka z marchwi i jabłka w śmietanie</u>: marchew, jabłko, śmietana, jogurt naturalny grecki, sól, pieprz, miód. <u>Herbata owocowa</u>: napar z herbaty, woda, cukier. Owoc: <u>banan</u>.	-(Seler), -kasza jęczmienna, bułki, bułka tarta (pszenica), -(Miód), -Śmietana, masło, jogurt naturalny grecki (mleko)
2	WTOREK	<u>Zupa gulaszowa</u>: papryka świeża, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, fasolka szparagowa mrożona, pulpa pomidorowa -ćwiartki pomidora, czosnek, udziec wołowy b/k, cebula, olej, natka pietruszki, ocet jabłkowy, przyprawy. <u>Nuggetsy drobiowe</u>: filet z kurczaka, jaja, bułka tarta, mąka, płatki kukurydziane, olej, przyprawy. <u>Sos jogurtowy</u>: śmietana, jogurt naturalny grecki, czosnek, koperek. <u>Ryż paraboliczny</u>. <u>Surówka z czerwonej kapusty</u>: kapusta czerwona, marchew, jabłko, miód, olej, ocet jabłkowy, natka pietruszki, cebula, musztarda, pieprz, czosnek. <u>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką</u>: kapusta pekińska, papryka św, marchew, miód, natka pietruszki, sok z cytryny, czosnek, olej, pieprz. <u>Woda z cytryną i miodem</u>: woda, sok z cytryny, miód. <u>Ciastko owsiane</u>	- (Seler), - (jaja), - bułka tarta, mąka (pszenica), - śmietana, jogurt naturalny grecki (mleko), - (miód), - Ciastko owsiane (pszenica, jaja, mleko, płatki owsiane)

3	ŚRODA	<u>Zupa pieczarkowa</u>: marchew, seler, pietruszka, por, śmietana, pieczarki, ziemniaki, koper, masło, przyprawy. <u>Kotlet z soczewicy</u>: soczewica zielona, marchew, czosnek, olej, natka pietruszki, bułka tarta, jaja, koncentrat pomidorowy, cebula, mąka ziemniaczana, przyprawy. <u>Kasza pęczak</u>: kasza pęczak, olej. <u>Surówka z marchewki z chrzanem</u>: marchew, chrzan tartym, pestki słonecznika, natka pietruszki, miód, śmietana. <u>Woda z miętą</u>: woda, mięta świeża. <u>Owoc</u>: gruszka.	- (Seler), - bułka tarta, kasza pęczak (pszenica), - (jaja), - (miód), - masło, śmietana (mleko)
4	CZWARTEK	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>: marchew, seler, pietruszka, por, natka pietruszki, śmietana, koncentrat pomidorowy, makaron muszelka, masło, koper, cukier, przyprawy. <u>Hamburger wieprzowo-wołowy</u>: udziec wołowy b/k mielony, mięso mielone z łopatki, jaja, olej, pieprz, sól. Bułka do hamburgera. <u>Sos majonezowo-keczupowy</u>. <u>Warzywa</u>: ogórek kiszony, ogórek świeży, pomidor, cebula czerwona, sałata lodowa. <u>Herbata ziołowa</u>: napar z herbaty, woda, cukier. <u>Owoc</u>: jabłko.	- (Seler), - śmietana, masło (mleko), - makaron (pszenica), - (jaja), - Bułka do hamburgera (pszenica)
5	PIĄTEK	<u>Barszcz czerwony</u>: buraki, marchew, pietruszka, por, seler, cukier, koper, natka pietruszki, ocet jabłkowy, ziemniaki, śmietana, masło, przyprawy. <u>Ryba w panierce panko</u>. <u>Ziemniaki puree z koperkiem</u>: ziemniaki, mleko, masło, koperek. <u>Surówka z kiszonej kapusty</u>: kapusta kiszona, jabłko, cebula, cukier, olej, pieprz. <u>Woda z cytryną</u>: woda, sok z cytryny. <u>Owoc</u>: banan	- (Seler), - ryba w panko (ryba, pszenica), - śmietana, masło (mleko)
6	PONIEDZIAŁEK	<u>Zupa kalafiorowa</u>: marchew, seler, pietruszka, por, kalafior mrożony, koper, śmietana, masło, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy. <u>Makaron wstążki z mięsem w sosie spaghetti</u>: makaron, mięso mielone z łopatki, cebula, pulpa pomidorowa, ser żółty, mąka, olej, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa -ćwiartki pomidora, cukier, przyprawy. <u>Porcja papryki świeżej</u>. Sałata lodowa w sosie winegret: sałata lodowa, czosnek, miód, olej, pieprz, ocet jabłkowy. <u>Herbata ziołowa</u>: napar z herbaty, woda, cukier. Bułka z serem lub jagodami.	- (Seler), - makaron, mąka (pszenica), - (miód), - ser żółty, masło, śmietana (mleko), - bułka z nadzieniem (pszenica, jaja mleko)
7	WTOREK	<u>Rosół z makaronem</u>: marchew, seler, pietruszka, cebula, makaron nitka, porcje rosołowe drobiowe, natka pietruszki, przyprawy. <u>Kotlet pożarski z marchewką</u>: kurczak wyluzowany b/k zmielony, jaja, bułki, bułka tarta, olej, marchew, cebula, natka pietruszki, przyprawy. <u>Kasza jęczmienna</u>: kasza jęczmienna, olej. <u>Surówka z buraczków</u>: buraki, cebula, olej, cukier, ocet jabłkowy, sól, pieprz. <u>Surówka z selera</u>: seler, marchew, jabłko, pestki słonecznika, miód, śmietana. <u>Woda z cytryną</u>: woda, sok z cytryny. <u>Owoc</u>: pomarańcza	- (Seler), - (miód), - śmietana (mleko), - (jaja), - makaron, bułka, Bułka tarta Kasza jęczmienna (pszenica)

8	ŚRODA	<u>Zupa ogórkowa</u> : marchew, seler , pietruszka, por, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana , masło , cukier, natka pietruszki, przyprawy. <u>Gulasz z ciecierzycy</u> : ciecierzycza, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, pieczarki., czosnek, cukinia, olej. <u>Ryż paraboliczny</u> . <u>Surówka z białej kapusty</u> : kapusta biała, marchew, cebula, jabłka, miód , olej, sok z cytryny, musztarda, pieprz. <u>Surówka z marchwi, jabłka i pora</u> : marchew, jabłko, por, śmietana , pestki dyni, cukier, jogurt grecki . <u>Woda z miętą</u> : woda, mięta świeża. <u>Jogurt z musli</u> .	- (Seler), - (miód), - śmietana, masło, jogurt naturalny grecki (mleko), - Jogurt musli (mleko , pszenica)
9	CZWARTEK	<u>Barszcz biały</u> : włoszczyzna 3skł. mrożona(marchew, seler , pietruszka), kielbasa biała surowa, jaja , ziemniaki, śmietana , ocet jabłkowy, czosnek, cukier, przyprawy. <u>Bitki wieprzowe w sosie własnym</u> : szynka b/k, mąka, olej, sól, pieprz. <u>Ziemniak opiekany</u> : ćwiartki ziemniaka z/s mrożone. <u>Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i miodem</u> : ogórek kiszony, cebula czerwona, natka pietruszki, olej, miód , rukola, pieprz. <u>Ogórek kiszony</u> - porcja ogórka. <u>Herbata owocowa</u> : napar z herbaty, woda, cukier. <u>Owoc</u> : <u>gruszka</u> .	- (Seler), - (jaja), - (miód), - śmietana (mleko)
10	PIĄTEK	<u>Barszcz ukraiński</u> : włoszczyzna 3skł. mrożona (marchew, seler , pietruszka), buraki, fasola, por, śmietana , ocet jabłkowy, cukier, masło , ziemniaki, kapusta biała, przyprawy. <u>Ryba w cieście</u> . <u>Ziemniaki puree z natką pietruszki</u> : ziemniaki, mleko , masło , natka pietruszki. <u>Surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i natką w sosie winegret</u> : kapusta pekińska, koperek, natka pietruszki, olej, miód , czosnek, ocet jabłkowy, sól, pieprz. <u>Talarki z marchewki</u> : marchewka. <u>Sok tłoczony warzywno-owocowy</u> .	- (Seler), - ryba w cieście (ryba , pszenica , mleko), - (miód), - masło, śmietana (mleko)

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, papryka słodka wędzona, majeranek, suszone pomidory z bazylią i czosnkiem, oregano, zioła prowansalskie, bazylia, tymianek.