



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
ŚRODA 28.08.2024r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Kielbasa śląska 6, Sałata masłowa, ogórek, pomidor, szczypior. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier).	Żurek z jajkiem, grzankami, natką pietruszki. Kopytka z sosem pomidorowym, (ziemniaki, jaja3, mąka pszenna1a, skrobia ziemniaczana, masło7, koncentrat pomidorowy, przyprawy), Surówka z kapusty pekińskiej, (kapusta pekińska, marchew, ogórek kiszony, papryka, kukurydza, majonez 3,10, przyprawy), Woda z cytryną.	Jogurt truskawkowy (jogurt naturalny7, truskawki mrożone, cukier).
CZWARTEK 29.08.2024r.	Rogaliki 1a, Masło czekoladowe 7, Dżem. Płatki kukurydziane na mleku. (płatki kukurydziane, mleko7). Herbata owocowa z miodem i cytryną).	Zupa jarzynowa z ziemniakami ,koperek. (por, pietruszka, marchew, seler9, kalafior, fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietana 7, przyprawy). Klopsiki drobiowe w sosie śmietanowym, (filet z kurczaka, mąka pszenna 1a,jaja3,śmietana7, cebula, czosnek, przyprawy, wywar warzywny seler9), Ryż na sypko, Brokuły z wody. Woda z mięta.	Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna1a, mleko7, jaja3, cukier puder, olej),
PIĄTEK 30.08.2024r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Paszтет drobiowy zapiekany7, 3, Ogórek kiszony, papryka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa makaronowa na kurczaku. (tuszka z kurczaka, seler9, marchew, pietruszka, por, makaron pszenny 1a, natka pietruszki). Ziemniaki, Kotlet rybny, (filet z miruny 4, jaja3, bułka tarta 1a, 1b, czosnek, cebula, olej, przyprawy), Surówka z porów, (por, jabłko, marchew, majonez3,10, przyprawy). Woda z miodem i cytryną.	Mleko smakowe waniliowe 7
PONIEDZIAŁEK 02.09.2024r.	Bulka ziarnista 1a,1b, Masło 7, Twarożek ze szczypioem, (twaróg półtłusty 7, śmietana7, rzodkiewka, szczypior), Pomidor koktajlowy, ogórek. Kakao.	Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9, koncentrat pomidorowy, makaron pszenny 1a, śmietana 7, natka pietruszki). Ziemniaki, Nagetsy z kurczaka, (filet z kurczaka, jaja3, mąka pszenna1a, bułka tarta 1a,1b, olej, przyprawy),	Mufinki z jabłkiem (mąka pszenna1a, jaja3, olej, cukier, proszek do pieczenia, jabłka).

	(kakao7, mleko 7, cukier).	Mizeria z ogórków, (ogórki gruntowe, śmietana7, cebula, przyprawy). Kompot wiśniowy. (wiśnie mrożone, cukier).	
WTOREK 03.09.2024r.	Bulka ziarnista 1a,1b, Masło7, Kielbasa szynkowa 6, Rukola, pomidor, papryka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa fasolowa z ziemniakami, natka pietruszki. (fasola ziarno, wywar warzywny seler9, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki). Makaron pełnoziarnisty z twarogiem, szpinakiem, (makaron pełnoziarnisty 1a,1b, twaróg 7, szpinak mrożony, masło7), Kalarepka do chrupania. Woda z pomarańczą.	banan
ŚRODA 04.09.2024r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Jajecznicza, (jaja3, masło7, szczypior), Rzodkiewka, rukola. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty. (wywar warzywny seler9, ziemniaki, kapusta świeża, koncentrat pomidorowy, przyprawy, natka pietruszki). Racuszki drożdżowe z jabłkiem, cukrem pudrem. (mąka pszenna1a, jaja3, mleko7, drożdże, jabłka). Marchewka do chrupania. Kompot wiśniowy.	Płatki ryżowe na gęsto z musem malinowym, (płatki ryżowe, mleko 7, maliny mrożone, cukier).
CZWARTEK 05.09.2024r.	Bulka wrocławska 1a, Masło 7, Pasta rybna (szproś w pomidorach, 10, 4, 7, masło 7), Ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, papryka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko 7, cukier).	Barszcz czerwony z makaronem, natką pietruszki. (wywar warzywny seler9, buraczki, przyprawy, makaron pszenny 1a,natka pietruszki). Ziemniaki, Kotlet mielony, (łopatka mielona, jaja3, bulka tarta 1a,1b, przyprawy, olej), Salata masłowa ze śmietaną. (sałata masłowa, śmietana7, przyprawy, koper). Woda z miętą.	Babka cytrynowa, (mąka pszenna1a, jaja3, olej, sok z cytryny, proszek do pieczenia, cukier).
PIĄTEK 06.09.2024r.	Pieczywo mieszane1a,1b, Masło 7, Polędwica drobiowa 6, Sałata, papryka, rzodkiewka. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier).	Zupa koperkowa z ryżem. (wywar warzywny seler9, koper, ryż, śmietana7, przyprawy). Paluszki rybne pieczone, (filet z miruny 4, jaja3, mąka pszenna1a, płatki kukurydziane, przyprawy, olej), Ziemniaki, Surówka z białej kapusty, (kapusta biała, cebula, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej, przyprawy). Woda z cytryną.	Salatka owocowa z jogurtem naturalnym, (banan, winogrona białe, nektarynka, jogurt naturalny7).
PONIEDZIAŁEK 09.09.2024r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Serdelki z wody6, keczup, Ogórek, sałata, szczypior. Kawa z mlekiem. (mleko7, kawa zbożowa1b1c, cukier).	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, natka pietruszki. Naleśniki z twarogiem, polewą truskawkową, Marchewka z jabłkiem. (marchew, jabłko, cukier, sok z cytryny). Kompot jabłkowy.	arbuz

WTOREK 10.09.2024r.	Bulka pszenna 1a, Masło 7, Ser żółty 7, Pomidor, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Rosół z makaronem, warzywami. (kurczak , warzywa seler 9, natka pietruszka, makaron pszenny 1a). Ziemniaki, Bitki wołowe w sosie własnym, (mięso wołowe, mąka pszenna 1a , przyprawy, cebula, czosnek), Surówka z czerwonej kapusty z majonezem. (kapusta czerwona, majonez 3,10 , jabłko, przyprawy, natka pietruszki). Woda z imbirem.	Kefir truskawkowy (kefir naturalny 7, truskawki mrożone, cukier)
--------------------------------------	---	--	---

ALERGENY POKARMOWE

1. Zboża zawierające gluten
1a) pszenica, 1b) żyto, 1c) jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy
8a) migdały, 8b) orzechy laskowe, 8c) orzechy włoskie, 8d) orzechy nerkowca, 8e) orzeszki pekan, 8f) orzechy brazylijskie, 8g) pistacje/orzechy pistacjowe, 8h) orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki.
13. Łubin.
14. Mięczaki.

Jadłospis może ulec zmianie. W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do wody niegazowanej.

Obróbka termiczna odbywa się w piecu konwekcyjno-parowym.

Kompoty przygotowane są z owoców i mrożonek.

Słodzimy miodem i cukrem.

Smażymy na oleju rzepakowym.

Wypieki, desery, budyń, kisiel – wyrób własny.

W związku z tym, że jadłospisy planowane są na okresy 10-dniowe, nie ma możliwości wcześniejszego ustalenia składu produktów używanych do przygotowywania posiłków, np. wędliny, itp.

Produkty te zakupywane są na bieżąco, przed przygotowaniem posiłków. Informację na temat składu tych produktów i zawartych w nich alergenów znajdują się w teczce w biurze u intendenta.

Średnie porcje i gramatury posiłków:

Śniadanie: kawa zbożowa 150 ml, kakao 150 ml, zupa mleczna 200 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędliny 20g, ser żółty 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, papryka 20g.

Obiad: zupa 250 ml, ziemniaki 150g, mięso 60-100g, ryba 80g, surówki 60-100g, kompot 200ml, pierogi 200g, naleśniki 200g.

Deser: jogurt 150g, desery mleczne 150g, owoce 100g.