



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
25.09.2024 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina podsuszana z indyka Sałata masłowa, pomidor .szczypior Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko), ½ jabłka	Zupa kurczakowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, pałki drobiowe ,przyprawy, ziemniaki, papryka czerwona, natka ,koper) Racuszki z jabłkiem i serkiem waniliowym (mąka gluten pszenicy), drożdże . (jaja),(mleko), twaróg krajanka (mleko), truskawki .Marchew ze słonecznikiem (marchew, słonecznik) Woda z cytryną (woda ,cytryna)	Arbuz
26.09.2024 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna z twarogiem (tuńczyk w sosie własnym, papryka czerwona, koper, majonez (jaja ,gorczyca), przyprawy, ogórek zielony, szczypior,(jaja)) Sałata masłowa, pomidor .szczypior Kakao (gluten pszenicy, soja) na (mleku) herbata owocowa	Zupa żur biały z jajkiem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, cebula, żur, śmietana (mleko),(jaja). Spaghetti z pulpecikami i warzywami(łopatka mielona, cebula, przyprawy, (jaja), marchew, papryka , kon. pomidorowy, brokuł , makaron (gluten pszenicy) Woda z miętą	Ciasto ze śliwkami (jaja), cukier, cukier waniliowy, olej, mąka (gluten pszenicy),soda, proszek do pieczenia ,śliwki)
27.09.2024 piątek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Sałata masłowa, ogórek korniszon, papryka żółta Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko), ½ jabłka	Zupa krem z dyni (wywar warzywny (seler), przyprawy, dynia , ziemniaki, cebula, czosnek, papryka) Pulpety z dorsza w sosie koperkowym (filet z dorsza(ryba), bułka tarta(gluten pszenicy), cebula, przyprawy, olej, mąka ziemniaczana,(jaja),koper) ziemniaki Sur. z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, jabłko, przyprawy, olej, natka pietruszki) Woda z cytryną	Jabłko pieczone (jabłka)
30.09.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina śląska Sałata masłowa, kiełki rzodkiewki, pomidor koktajlowy, szczypior Kakao (gluten pszenicy, soja) na (mleku) herbata owocowa	Ryż na rosole (wywar warzywny (seler), przyprawy, tuszka z kurczaka, ryż, natka pietruszki) Kurczak w sosie śmietankowym (tuszką z kurczaka, przyprawy, cebula, śmietana (mleko) Ziemniaki Sur. z pekinki (kapusta pekinka, marchew, przyprawy, majonez(jaja, gorczyca),kukurydza) Kompot wieloowocowy (woda, mieszanka owocowa, cukier)	Mus jabłkowy (jabłka, cukier) Krażki ryżowe

01.10.2024 wtorek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna (szprot w pomidorach (ryba) Ogórek korniszon, papryka czerwona, rzodkiewki ,szczypior , pomidor Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko)	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny(seler) przyprawy, kalafior ,ziemniaki, śmietana(mleko) Gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka mielona, kasza jęczmienna (gluten pszenicy), przyprawy ,cebula, olej, kapusta biała, kon. pomidorowym) Ziemniaki Kompot z jabłek (woda, jabłka, miód)	Banan
02.10.2024 środa	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Szynka wiejska Sałata masłowa, pomidor, rzodkiewka, ogórek kiszony Płatki owsiane na mleku (płatki owsiane (gluten owsa), (mleko), cukier) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), śliwka	Barszcz czerwony z makaronem (wywar warzywny(seler), buraczki czerwone, makaron , przyprawy, śmietana (mleko) Jajko w sosie chrzanowym (jaja),olej, cebula, chrzan tartý ,mąka (gluten pszenicy) ziemniaki kalafior, brokuł z masłem (masło) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Muffinki marchewkowe (marchew, proszek do pieczenia ,soda ,cynamon, ,olej, (mleko),(jaja),mąka (gluten pszenicy)
03.10.2024 czwartek	Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Twarożek z ogórkiem zielonym (twaróg (mleko),śmietana (mleko),przyprawy, ogórek zielony, szczypior Sałata masłowa , pomidor koktajlowy Płatki kukurydziane na mleku(mleko),płatki kukurydziane) Kakao (gluten pszenicy), (soja),(mleko)	Zupa gulaszowa (wywar warzywny(seler) , przyprawy, filet z indyka , ziemniaki, papryka czerwona, kon. pomidorowy)) Bułki na parze z sosem śmietankowo- truskawkowym (mąka(gluten pszenicy),(jaja),drożdże ,masło(mleko),śmietana (mleko),cukier, maliny) Marchew do chrupania Woda z miętą	Brzoskwinie
04.10.2024 piątek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Jajecznica na maselku (jaja), masło (mleko) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko) Sałata masłowa, ogórek zielony, kielki lucerny, szczypior , kalarepka	Zupa z fasoli szparagowej (wywar warzywny(seler) , przyprawy, śmietana (mleko), ziemniaki , fasola szparagowa) Ryba panierowana z sosem greckim (Filet z miruny (ryba),(jaja), przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy),olej, cebula, marchew, pietruszka, (seler) , por, kon. pomidorowy Ziemniaki Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa ,przyprawy, cytryna ,jogurt(mleko) Woda z cytryną	Sok jabłkowo- buraczkowy(jabłka, burak czerwony)
07.10.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty(mleko),wędlina Sałata, pomidor, rzodkiewka, kielki lucerny, szczypior Kawa mleczna zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko), śliwki	Zupa jarzynowa (wywar warzywny (seler), groszek zielony, kalafior, brokuł, koper, natka pietruszki, śmietana (mleko), ziemniaki) Wątróbka drobiowa z cebulką ,jabłkiem (wątróbka ,olej, cebula, jabłka, mąka (gluten pszenicy),przyprawy) Sur. z kapusty pekinki (pekinka, cebula, marchew, kukurydza, majonez(jaja),przyprawy) Kompot jabłkowy (jabłka, cukier, woda)	Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (mleko),(jaja), cukier puder, olej),½ gruszki
08.10.2024 wtorek	Chałka (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Miód, dżem Płatki ryżowe na mleku (mleko),płatki ryżowe, (mleko),cukier) Kawa mleczna zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko) marchew surowa	Zupa szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), kon. szczawiowy, (jaja),śmietana(mleko) Gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa, cebula, olej, mąka (gluten pszenicy) Kasza jęczmienna (gluten jęczmienna), gryczana Marchew z porą (marchew ,por, przyprawy, jabłko, jogurt(mleko),majonez(jaja, gorczyca) woda z miętą (woda ,miętą)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny(mleko) ,banan, 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.