



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
11.09.2024 środa	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta z masłem (mleko) Pasta z kurczaka (kurczak gotowany, masło(mleko),przyprawy Sałata masłowa, papryka, ogórek zielony, szczypior Kawa zbożowa żyto, jęczmień na mleku 2 % mleko , ½ gruszki	Zupa z cukinią i ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, cukinia, ziemniaki, śmietana (mleko) Pierogi ruskie (mąka (pszenica),(mleko),twaróg półtłusty(mleko),ziemniaki, cebula, przyprawy, olej) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa ,jogurt naturalny(mleko), przyprawy) woda z miętą (woda, mięta)	Nektarynka
12.09.2024 czwartek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta z masłem (mleko) Twarożek na słono z rzodkiewką (twaróg(mleko),śmietana (mleko),przyprawy ,rzodkiewka) Kaszka kukurydziana na mleku (mleko), cukier ,kaszka kukurydziana) Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko) ,śliwka	Zupa cebulowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki ,cebula, (śmietana (mleko) Karkówka w sosie własnym (karkówka wieprzowa, cebula, przyprawy ,olej, mąka (gluten pszenicy) Kasza jęczmienna (gluten jęczmienia) Buraczki z cebulka (buraczki, cebula, przyprawy) Kompot jabłkowy (jabłka, woda, miód)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny(mleko),malina mrożona cukier)
13.09.2024 piątek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta z masłem (mleko) Paszтет drobiowy pieczony Pomidor koktajlowy, papryka żółta ,sałata masłowa ,szczypior Kawa zbożowa żyto, jęczmień na mleku 2 % (mleko)	Zupa pieczarkowa z makaronem (wywar warzywny (seler) , przyprawy, makaron gruby(gluten pszenicy , śmietana (mleko),pieczarki) Kotlet rybny (filet z dorsza (ryba),(jaja),bułka tarta (gluten pszenicy),przyprawy, olej) Sur. z białej kapusty i ogórka zielonego(kapusta, ogórek, marchew, koper, natka ,majonez(jaja, gorczyca),miód, cytryna) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kasza manna na mleku z sokiem truskawkowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy),truskawki)
16.09.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta z masłem (mleko) Kanapki z jajkiem ,wędliną Sałata masłowa, pomidor, kielki lucerny Kakao (gluten pszenicy), (soja) na mleku (mleko) Herbata owocowa kalarepka	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler) , kon. pomidorowy ,ryż , przyprawy , śmietana (mleko) Jajko sadzone (jaja),olej) Ziemniaki Pomidory ze śmietaną (pomidor, cebula, przyprawy, śmietana(mleko) Woda z miętą (woda, mięta)	Twarożek waniliowy(twaróg półtłusty(mleko),cukier waniliowy, cukier ,śmietana (mleko) borówka

17.09.2024 wtorek	Rogal (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Miód, dżem Płatki owsiane na mleku z rodzynkami (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier, rodzynki) Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta , jęczmienia) na mleku (mleko) Herbata owocowa, kiwi	Zupa krupnik (wywar warzywny (seler), ziemniaki, kasza gryczana, natka pietruszki) Pałki drobiowe pieczone (pałki z kurczaka, przyprawy, olej) Ryż z pieczarkami (ryż, pieczarki, olej, przyprawy) Marchew gotowana z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Budyń waniliowy (mleko), (jaja), skrobia ziemniaczana, cukier waniliowy, cukier)
18.09.2024 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna (tuńczyk w sosie własnym (ryba), (jaja), ogórek kiszony, majonez Sałata masłowa, pomidor koktajlowy, szczypior Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta , jęczmienia) na mleku (mleko) Herbata owocowa, winogron	Barszcz ukraiński (wywar warzywny (seler), przyprawy, buraki, kapusta biała, fasola sucha, ziemniaki, śmietana (mleko) Kluski śląskie (ziemniaki, (jaja), mąka ziemniaczana, mąka (gluten pszenicy) Kapusta duszona z mięsem (kapusta biała, szynka wieprzowa, cebula, olej, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kefir owocowy (kefir naturalny, porzeczka czarna, cukier)
19.09.2024 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Szynka wiejska wieprzowa Sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor, ogórek zielony Kakao (gluten pszenicy), (soja) na mleku (mleko) Herbata owocowa	Zupa ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, ogórki kiszane, ziemniaki, śmietana (mleko) Fasola po bretońsku (fasola biała, cebula, kiełbasa śląska, olej, przyprawy, zioła, kon. pomidorowy) Ziemniaki Kompot z jabłek (woda, jabłka, miód)	Drożdżówka z serem (mąka (gluten pszenicy), (jaja), drożdże, masło (mleko), cukier, twaróg półtłusty (mleko)
20.09.2024 piątek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko) Sałata masłowa, ogórek kiszony, szczypior, rzodkiewka, pomidor koktajlowy	Zupa krem brokułowa (wywar warzywny(seler) ,ziemniaki, brokuły, śmietana (mleko) Ryba pieczona w sosie śmietankowo-ziołowym (filet z miruny (ryba), przyprawy, olej, zioła, śmietana (mleko) Ziemniaki puree (ziemniaki, (mleko), masło (mleko) Sałata lodowa z rzodkiewką z sosem winegret(sałata lodowa, rzodkiewka, olej, cytryna, cukier, przyprawy) Woda z miodem (woda, miód)	Mus jabłkowo- truskawkowy (jabłka, truskawki) Mufinki z jabłkami (mleko), mąka (pszenica), (jaja), masło (mleko), proszek, cynamon, jabłka, soda, miód) Arbuz
23.09.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta jajeczna (jaja), masło (mleko), przyprawy Sałata masłowa, rzodkiewka, szczypior, pomidor Kawa mleczna zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko)	Zupa kapuśniak (wywar warzywny(seler) ,ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, przyprawy) Gulasz drobiowy (filet z indyka, cebula, przyprawy, olej, mąka (gluten pszenicy) Makaron pełnoziarnisty (gluten żyta) Sał. z cukinii (cukinia, marchew, papryka czerwona, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kisiel malinowy (woda, malina mrożona, mąka ziemniaczana, cukier)
24.09.2024 wtorek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina wieprzowa Ogórek zielony, pomidor koktajlowy szczypior, sałata masłowa, rzodkiewka Kakao (gluten pszenicy), soja (mleko)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny (seler), buraki czerwone, przyprawy, ziemniaki, śmietana (mleko) Paszteciki warzywno-mięsne (mąka (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), olej, łopatka wieprzowa, (seler), marchew, cebula, przyprawy, pietruszka) Sur. z marchwi, pory, śmietany (mleko) Woda z miętą (woda, jabłka, cukier)	Jogurt owocowy bananowy (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.