



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
09.10.2024 środa	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Połędwica drobiowa Sałata masłowa, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko) kalarepka	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (wywar warzywny (seler), ziemniaki , kapusta biała , śmietana (mleko), koper) Pierogi z serem i szpinakiem (mąka (gluten pszenicy), twaróg półtłusty (mleko), ziemniaki, cebula, olej ,szpinak) Sałata masłowa z jogurtem(sałata, jogurt naturalny (mleko), przyprawy woda z miętą	Banany
10.10.2024 czwartek	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna z jajkiem (jaja , masło (mleko), szprot w pomidorach (ryba) sałata masłowa, rzodkiewka, ogórek korniszon Kakao (pszenica, soja) na mleku 2% (mleko) marchew surowa do chrupania	Zupa ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ogórki kiszony ,ziemniaki, przyprawy, śmietana (mleko) Kotlet drobiowy pieczony(filet z kurczaka,(jaja),bułka tarta(gluten pszenicy),przyprawy, olej) Ziemniaki Buraczki z cebulką (burak czerwony, cebula, przyprawy, olej) Woda z cytryną	Kefir naturalny z malinami (kefir (mleko), malina mrożona)
11.10.2024 piątek	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z fasoli i awokado(fasola biała, awokado, sok z cytryny, kolendra, przyprawy, ogórek kiszony) Jajko na twardo (jajo) Sałata masłowa , rzodkiewka, kiełki lucerny, papryka surowa Kawa mleczna (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko)	Zupa krupnik (wywar warzywny (seler),ziemniaki, kasza gryczana , natka pietruszki) Kotlet rybny pieczony (filet z miruny (ryba), (jaja , bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy, olej, koper) Ziemniaki sur. z kapusty kiszonej j (marchew, kapusta kiszona, przyprawy, olej) woda z miętą	Ciasto Piernik (mąka (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), cukier, cynamon, kakao, dżem, soda, przyprawa do piernika) ½ jabłka
14.10.2024 poniedziałek	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) Twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty(mleko) rzodkiewka , śmietana (mleko) Sałata masłowa, szczypior, pomidor Płatki owsiane na mleku (mleko),cukier, płatki owsiane(gluten owsa) Kawa mleczna (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko)	Zupa krem z zielonego groszku((wywar warzywny (seler), przyprawy, groszek zielony, ziemniaki, śmietana(mleko) Łazanki z kapustą i wieprzowiną (kapusta kiszona, cebula, olej, przyprawy, szynka wieprzowa , makaron (gluten pszenicy) Woda z miętą (woda, mięta)	Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym (mleko),cukier, kasza manna (gluten pszenicy , truskawki mrożone)

<p>15.10.2024 wtorek</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta z masłem (mleko) Paszтет pieczony Sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, szczypior Kakao (gluten pszenicy soja) na mleku 2% (mleko) herbata ziołowa śliwka</p>	<p>Zupa brokułowa z kaszą jaglaną (wywar warzywny (seler), przyprawy, śmietana 18% (mleko), brokuły, kasza jaglana) Kotlet mielony (łopatka mielona, (jaja), bułka tarta (pszenica), przyprawy, olej) ziemniaki sur. z kapusty czerwonej (kapusta czerwona , ocet winny, przyprawy, marchew ,majonez (jaja, gorczyca)) Woda z miętą (woda, miętą</p>	<p>Budyń bananowy(mleko), mąka ziemniaczana ,cukier , banan, kurkuma)</p>
<p>16.10.2024 Środa</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Kakao (gluten pszenicy ,soja) na mleku 2% (mleko) Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier) Sałata masłowa, ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, pomidor ,herbata miętowa</p>	<p>Zupa żurek z jajkiem (wywar warzywny (seler), żurek (żyto), ziemniaki , (jaja) , śmietana (mleko) Kopytka (ziemniaki, (jaja), mąka (gluten pszenicy),olej) Sos pomidorowo- paprykowy (kon. pomidorowy, cebula, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy) , papryka) Sałata masłowa z jogurtem(sałata, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Kompot jabłkowy (woda, jabłka, miód)</p>	<p>Brzoskwinie</p>
<p>17.10.2024 czwartek</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z kurczaka (kurczak, przyprawy, masło (mleko) Sałata, papryka czerwona, rzodkiewka, szczypior Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko) Herbata żurawinowa, Marchew surowa</p>	<p>Zupa cebulowa (wywar warzywny (seler), cebula ziemniaki ,śmietana 18% (mleko) Gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa , (jaja, bułka tarta (pszenica) , przyprawy, olej) Kasza jęczmienna(gluten jęczmienia) Buraczki z chrzanem (buraczki, chrzan, przyprawy) Warzywa na parze z masłem (kalafior, brokuł, masło (mleko) Woda z imbirem (woda, imbir)</p>	<p>Kefir naturalny z owocami (kefir (mleko), truskawki mrożone , cukier)</p>
<p>18.10.2024 piątek</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Płatki kukurydziane na mleku (mleko), płatki kukurydziane) Kawa mleczna zbożowa (gluten żyta, jęczmień) na mleku 2 % (mleko) Herbata z cytryną , ½ jabłka</p>	<p>Zupa kapuśniak (wywar warzywny (seler), przyprawy, kapusta kiszona, ziemniaki) Ryba panierowana (filet z miruny(ryba),(jaja), bułka tarta (gluten pszenicy),olej) Ziemniaki puree (mleko), masło (mleko) sur. z dyni (dynia, marchew, jabłka, przyprawy) woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Placek drożdżowy ze śliwkami (mąka(gluten pszenicy), (jaja)(mleko), margaryna, drożdże, cukier, śliwki)</p>
<p>21.10.2024 poniedziałek</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) wędlina wieprzowa Pomidor koktajlowy, sałata masłowa, ogórek zielony, szczypior, marchew surowa Kakao (gluten pszenicy, soja) na mleku 2% (mleko)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, buraczki czerwone, przyprawy, śmietana (mleko) Naleśniki (mleko), (jaja), mąka (gluten pszenicy),olej) Serek waniliowy (twaróg półtłusty (mleko), cukier, śmietana (mleko) Marchew z pestkami słonecznika i orzechami(marchew, słonecznik, (orzechy włoskie) dyni) ,Woda z cytryną</p>	<p>Sałatka owocowa (winogron, gruszka, jabłko, kiwi, cytryna)</p>
<p>22.10.2024 wtorek</p>	<p>Rogal (gluten pszenicy) z masłem (mleko) miód, dżem płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane, śliwka suszona) Kawa zbożowa na mleku (gluten żyta , jęczmienia) na mleku 2 % (mleko) Marchew do chrupania</p>	<p>Zupa grochowa(wywar warzywny (seler), groch, ziemniaki , przyprawy Gołąbki poznańskie (kapusta biała, łopatka mielona, ryż, przyprawy ,cebula, olej, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy) Sos pomidorowo- paprykowy (kon. pomidorowy, cebula, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy) Woda z miętą Ziemniaki Woda z miętą</p>	<p>Babka jogurtowa (mąka(gluten pszenicy), (jaja), jogurt naturalny (mleko), olej, cukier proszek do pieczenia)</p>

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, budyni, 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.

