



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
23.10.2024 środa	Pieczycie mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Szprot w pomidorach (ryba) Sałata masłowa, papryka czerwona, szczypior, pomidor koktajlowy Kawa mleczna zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku 2% (mleko) marchew surowa	Zupa szpinakowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, szpinak mrożony, śmietana (mleko), ziemniaki) Kotlet schabowy (schab wieprzowy, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy, olej) Ziemniaki Sur. z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy, śmietana (mleko)) Kompot jabłkowy (woda, jabłka, cukier)	Kasza manna na mleku z sosem truskawkowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), truskawki mrożone)
24.10.2024 czwartek	Pieczycie mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlinia podsuszana z indyka sałata masłowa, ogórek zielony, papryka żółta, szczypior Kakao (gluten pszenicy, soja) na (mleku) herbata owocowa	Zupa pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (seler) przyprawy, makaron gruby (gluten pszenicy), śmietana (mleko) Jajko sadzone (jaja), olej) Sał. z pomidorów ze śmietaną (pomidor, przyprawy, śmietana (mleko), cebula) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Rogaliki drożdżowe z jabłkiem (mleko), drożdże, margaryna, (jaja), mąka (gluten pszenicy), cukier, cukier waniliowy, jabłka)
25.10.2024 piątek	Bułka ziarnista (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta jajeczna (jaja), majonez (jaja, gorczyca) Sałata masłowa, ogórek zielony, szczypior, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2% (mleko), Kalarepka	Zupa z brukselką, ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, śmietana (mleko), ziemniaki, brukselka) Kotlet rybny (dorsz (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), olej, przyprawy) ziemniaki Sur. z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, jabłko, cebula, przyprawy, olej, marchew), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Sok buraczkowo- jabłkowy (jabłka, buraczki)
28.10.2024 poniedziałek	Bułka mała (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Kaszka kukurydziana na mleku (kaszka kukurydziana, (mleko) Kakao z mlekiem (gluten pszenicy, soja), (mleko) Kiwi	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny (seler), przyprawy, natka pietruszki, ziemniaki) Wieprzowina w jarzynach (szynka wieprzowa, przyprawy, kalafior, brokuł, fasola czerwona, papryka czerwona, żółta, olej) Ryż Woda z miętą (woda, mięta)	Mus jabłkowy (jabłka, cukier, mięta)

29.10.2024 wtorek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Serdelki drobiowe z wody Ketchup, szczypior, ogórek kiszony Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko) ½ gruszki	Zupa szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny(seler),ziemiaki śmietana (mleko) , przyprawy, przecier szczawiowy, (jaja) Kluski leniwe z bułką tartą, cynamonem (twaróg krajanka(mleko),(jaja),mąka (gluten pszenicy),olej, bułka tarta (gluten pszenicy),cynamon) Marchew z jabłkiem (marchew, jabłko, słonecznik) Woda z cytryną	Kisiel z czarnej porzeczki (woda, czarna porzeczka, mąka ziemniaczana, cukier)
30.10.2024 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pieczeń z fileta drobiowego pieczona Sałata masłowa, ogórek korniszony , pomidor Kakao (gluten pszenicy), (soja) na mleku (mleko), herbata owocowa 1,2 jabłka	Rosół z ryżem(wywar warzywny (seler), ryż ,tuszką z kurczaka ,natka pietruszki Kurczak w sosie śmietankowo- ziołowym (tuszką z kurczaka ,przyprawy, śmietana ,ziola Ziemniaki Sur. z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska , marchew, przyprawy ,jabłka ,olej, ogórek kiszony ,koper, czerwona cebula majonez(gorczyca, jaja),jogurt (mleko) Woda z imbirem	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko),truskawka, cukier)
31.10.2024 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty(mleko) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku(mleko) Sałata masłowa, pomidor koktajlowy , kielki lucerny, kalarepka	Zupa fasolowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, fasola sucha) Kotlet drobiowy(filet z kurczaka, (jaja),bułka tarta (gluten pszenicy),olej) Ziemniaki Mizeria z ogórków (ogórek zielony, przyprawy ,śmietana(mleko) Woda z cytryną	Kaszka kukurydziana z malinami (mleczko kokosowe, kaszka kukurydziana, maliny mrożone)
04.11.2024 poniedziałek	Bułka mała (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa (mleko) Sałata masłowa, ogórek korniszony , pomidor Kakao (gluten pszenicy), (soja) na mleku (mleko), herbata owocowa	Zupa koperkowa z ryżem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ryż , koper ,śmietana (mleko) Zapiekanka ziemniaczana z warzywami (ziemniaki , pieczarki, kalafior, brokuł ,cebula, olej, ser mozzarella (mleko) ,śmietana (mleko),(jaja) Sałata zielona z sosem musztardowo- miodowym (sałata masłowa, olej, cytryna, musztarda ziarnista(gorczyca),miód Kompot jabłkowy(jabłka, miód)	Budyń czekoladowy (mleko),(jaja), cukier, masło (mleko), mąka ziemniaczana , czekolada gorzka (mleko ,pszenica, orzechy)
05.11.2024 wtorek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna (tuńczyk w sosie własnym, cebula czerwona, koper, majonez (jaja, gorczyca), przyprawy, ogórek kiszony) Sałata masłowa , szczypior , pomidor koktajlowy Kawa mleczna zbożowa (żyto, jęczmień) na mleku 2 % (mleko) marchew surowa	Zupa kapuśniak (wywar warzywny(seler), kapusta kiszona, ziemniaki , przyprawy) Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (filet z indyka, (jaja),przyprawy ,marchew tarta, bułka tarta(gluten pszenicy),olej koper) Ryż na sypko Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej, przyprawy) Woda z miętą	Kiwi
06.11.2024 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta twarogowa z ogórkiem kiszonym (twaróg półtłusty(mleko), ogórek kiszony, jogurt (mleko),przyprawy) Sałata masłowa, pomidor koktajlowy, szczypior Kakao (gluten pszenicy),(soja) na mleku (mleko) ½ jabłka	Żurek z białą kielbasą ,jajkiem (wywar warzywny (seler), przyprawy , ,śmietana (mleko) , ziemniaki, (jaja) żurek (gluten żyta),(soja) Spaghetti z mięsem i warzywami(makaron pełnoziarnisty(gluten żyta, pszenicy),łopatka mielona, przyprawy, kon. pomidorowy ,mieszanka warzywna 7 składnikowa Sałata lodowa z sosem winegret cebulowym (sałata lodowa, olej, cukier, sok z cytryny) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Jogurt naturalny z truskawkami (jogurt(mleko), 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.

