



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
06.12.2024 piątek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa sałata masłowa, pomidor ,szczypior Kakao (mleko) ,cukier) herbata owocowa	Zupa z dyni i jabłek (dynia ,jabłka, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki ,imbir) Filet z miruny panierowany(miruna (ryba),(jaja),bułka tarta (gluten pszenicy),przyprawy, olej) Sur. z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, olej, przyprawy, marchew, jabłko) Woda z cytryną ((woda, cytryna)	Gofry z cukrem pudrem(mąka (gluten pszenicy),(jaja),(mleko),cukier puder ,proszek do pieczenia Wyrób własny ½ jabłka
09.12.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Sałata masłowa, ogórek kiszony ,papryka czerwona ,szczypior Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko , cukier) herbata owocowa	Zupa koperkowa z ziemniakami(wywar warzywny (seler), przyprawy, śmietana (mleko) , koper ,cebula) Łazanki z kapustą kiszoną i mięsem (makaron (gluten pszenicy),łopatka wieprzowa ,cebula, olej, kapusta kiszona, przyprawy) Kompot z jabłek (woda, jabłka, miód)	Kisiel z bitą śmietaną (woda, czarna porzeczka mrożona ,mąka ziemniaczana, cukier ,śmietana (mleko) Wyrób własny
10.12.2024 wtorek	Pieczyno mieszane gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa maślana (białko(mleko) Sałata masłowa , pomidor koktajlowy ,szczypior, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko),cukier ,Marchew surowa	Zupa ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy ,śmietana (mleko) , ogórki kiszone , ziemniaki) Jajko w sosie chrzanowym(jaja) ,olej, cebula, chrzan, śmietana (mleko) Ziemniaki Buraczki z cebulką (buraczki ,przyprawy, cebula, olej) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Ryż na mleku z polewą truskawkową (mleko),ryż ,cukier, truskawki mrożone ,cukier) Kalarepka
11.12.2024 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy ,żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna (szprot w pomidorach, cebula czerwona, koper, majonez (jaja ,gorczyca), przyprawy, ogórek kiszony, szczypior) Sałata masłowa, rzodkiewka Kakao z mlekiem ,(mleko),cukier)	Zupa selerowa z ziemniakami(wywar warzywny(seler), ziemniaki , śmietana (mleko), przyprawy) Pałki pieczone drobiowe (pałki , przyprawy, olej) Ryż na sypko z kurkumą (ryż, przyprawy) Sałatka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, cebula, przyprawy, marchew ,jogurt naturalny (mleko) Woda z miętą (woda, mięta)	Babka jogurtowa (mąka pszenica, jaja , jogurt naturalny mleko , olej, cukier proszek do pieczenia) ½ kiwi

12.12.2024 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Serdelki drobiowe ketchup Sałata masłowa, papryka, szczypior, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), marchew do chrupania	Zupa grochowa (wywar warzywny(seler), ziemniaki, przyprawy, groch) Kluski leniwe z cynamonem i masłem (twaróg półtłusty (mleko), (jaja),olej, mąka (gluten pszenicy),masło (mleko)cukier, cynamon) Marchew z orzechami, rodzynekami Woda z imbir (woda, imbir)	Banan
13.12.2024 piątek	Rogal (gluten pszenicy) Dżem Płatki kukurydziane na mleku (mleko) Kakao na mleku (mleko),cukier) herbata owocowa ½ gruszki	Zupa cebulowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, śmietana (mleko), ziemniaki, cebula) Pulpety rybne w sosie pomidorowym (filet z dorsza (ryba), (jaja), bułka tarta(gluten pszenicy),cebula, kon. pomidorowy Ziemniaki Sałata masłowa z sosem winegret (sałata, rzodkiewka olej, cytryna, cukier) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Mleko waniliowe (mleko) ½ gruszki
16.12.2024 poniedziałek	Bułka kukurydziana (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Paszet zapiekany drobiowy Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku(mleko) Sałata masłowa, pomidor koktajlowy, kiełki lucerny, ½ jabłka	Zupa szpinakowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), szpinak mrożony, ziemniaki, śmietana (mleko) Gulasz wieprzowy (karkówka, przyprawy, cebula, olej, mąka (gluten pszenicy) Kasza mieszana (gluten jęczmienia) Sur. z białej kapusty (kapusta, przyprawy olej, kapusta biała, marchew) Woda z cytryną (woda)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), malina mrożona, cukier) Wyrób własny
17.12.2024 wtorek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pieczeń rzymska (łopatka mielona, (jaja), przyprawy, olej, cebula, bułka tarta (gluten pszenicy)-wyrób własny Pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko), ½ jabłka	Zupa marchwiowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, marchew, ziemniaki, śmietana (mleko) Naleśniki ze słonecznikiem (mleko),(jaja), mąka (gluten pszenicy),słonecznik olej) Twarożek waniliowy(twaróg półtłusty(mleko),cukier, śmietana (mleko), cukier waniliowy) Marchew surowa do chrupania Woda z miętą (woda, miętą)	Sałatka owocowa(gruszka, jabłko, winogron, kiwi, cytryna)
18.12.2024 środa	Chałka (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Masło orzechowe Płatki owsiane na mleku (mleko), cukier, płatki owsiane (gluten owsa) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko), żurawina	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), ryż, kon. pomidorowy, przyprawy, śmietana (mleko) Karkówka w sosie własnym (karkówka, olej, przyprawy, cebula, mąka (gluten pszenicy) Ziemniaki Marchew zasmażana (marchew, groszek, przyprawy, masło (mleko) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Budyń czekoladowy(mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny
19.12.2024 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta z makreli (jaja, makrela w oleju (ryba), masło (mleko) Sałata masłowa, pomidor, kiełki lucerny Kakao na mleku (mleko) Kiwi1/2	Zupa kapuśniak (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek) Gulasz z żołądków indyczych(żołądki, przyprawy, cebula, olej, mąka (gluten pszenicy) Makaron pełne ziarno (gluten pszenicy, żyta) Ogórek korniszony Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kefir owocowy (kefir naturalny (mleko), porzeczka czarna mrożona, cukier) Wyrób własny

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.

