



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
20.12.2024 piątek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Kanapki (jaja), pomidor, szczypior, ogórek zielony ,sałata masłowa Kakao (mleko) ,cukier) herbata owocowa	Zupa barszcz czerwony (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki ,buraki czerwone, śmietana (mleko) Pierogi ruskie (ziemniaki, twaróg półtłusty(mleko),cebula, olej, przyprawy) Sałata lodowa z jogurtem(sałata , jogurt naturalny(mleko) Kompot jabłkowy ((woda, jabłka, cukier))	Pierniki (jaja), mąka (gluten pszenicy),margaryna, soda, miód, kakao) Mikołajki milka ,mandarynki
23.12.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) wędlina krakowska podsuszana Sałata masłowa, ogórek kiszony ,papryka czerwona ,szczypior Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko , cukier) herbata owocowa	Rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), przyprawy, tuszką z kurczaka , makaron krajanka (gluten pszenicy) Kurczak w śmietanie (tuszką z kurczaka , olej, cebula, przyprawy, śmietana (mleko) Buraczki z chrzanem (buraczki, przyprawy, chrzan) Kompot z jabłek (woda, jabłka, miód)	Płatki ryżowe na gęsto z musem truskawkowym, (płatki ryżowe, mleko 7 , maliny mrożone, cukier).
27.12.2024 piątek	Pieczyno mieszane gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Sałata masłowa , pomidor koktajlowy ,szczypior, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko),cukier ,Marchew surowa	Zupa pomidorowa z makronem (wywar warzywny (seler), przyprawy ,śmietana (mleko), kon. pomidorowy, makaron zacierka (gluten pszenicy) Jajko sadzone (jaja),olej) Ziemniaki Sałatka ogórkowa(ogórek kiszony, cebula, przyprawy, śmietana(mleko) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Mleko smakowe czekoladowe ½ jabłka
30.12.2024 poniedziałek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy ,żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna (tuńczyk w sosie własnym, cebula czerwona, koper, majonez (jaja ,gorczyca), przyprawy, ogórek kiszony, szczypior) Sałata masłowa, rzodkiewka Kakao z mlekiem ,(mleko),cukier)	Zupa jarzynowa(wywar warzywny(seler), ziemniaki , śmietana (mleko), kalafior, brokuł, fasola szparagowa) Placki ziemniaczana ze śmietaną (ziemniaki, (jaja), mąka (gluten pszenicy), olej , śmietana (mleko) Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa ,jogurt(mleko),przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)	Mus jabłkowy (jabłka)

31.12.2024 wtorek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Rzodkiewka, ogórek korniszon, szczypior Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko) , marchew do chrupania	Zupa kurczakowa (wywar warzywny(seler), ziemniaki , przyprawy , kurczak tuszka) Parowce z sosem śmietankowo- jagodowym (jaja),mąka (gluten pszenicy),drożdże ,(mleko), cukier, śmietana (mleko), jagody mrożone Woda z imbirem (woda, imbir)	Budyń waniliowy (mleko) , (jaja) ,mąka ziemniaczana ,cukier , cukier waniliowy) Wyrób własny ½ gruszki
02.01.2025 czwartek	Rogal (gluten pszenicy) Dżem Kaszka kukurydziana na mleku (mleko) , kaszka kukurydziana) Kakao na mleku (mleko),cukier) herbata owocowa ½ gruszki	Zupa krupnik z kaszą jaglaną (wywar warzywny (seler), przyprawy , ziemniaki , cebula , kasza jaglana) Gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa , olej, cebula, przyprawy, mąka (gluten pszenicy) ziemniaki kapusta czerwona zasmażana (kapusta czerwona ,cebula, olej przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kisiel z czarnej porzeczki (woda, czarna porzeczka, mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny
03.01.2025 piątek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku(mleko) Salata masłowa, pomidor koktajlowy , kiełki lucerny, ½ jabłka	Zupa barszcz ukraiński (wywar warzywny (seler), buraczki, kapusta biała, fasola ,ziemniaki ,śmietana (mleko) Kotlet rybny (miruna (ryba), przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy), olej) ziemniaki sur. z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, cebula, marchew, przyprawy, olej) Woda z cytryną (woda)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), truskawka mrożona, cukier) Wyrób własny
07.01.2025 wtorek	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Twarożek na słońce (twaróg półtłusty (mleko), śmietana (mleko) Pomidor ,sałata masłowa ,rzodkiewka , szczypior) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko), ½ jabłka	Zupa koperkowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, koper ,marchew ,ziemniaki, śmietana (mleko) Spaghetti z warzywami (makaron (gluten pszenicy), kon. pomidorowy , łopatka mielona ,przyprawy , kalafior, brokuł) Woda z mięta (woda, mięta)	Salatka owocowa(gruszka, jabłko, winogron, kiwi, cytryna)
08.01.2025 środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta rybna (jaja), szprot w pomidorach (ryba) , masło (mleko) Płatki owsiane na mleku (mleko), cukier, płatki owsiane (gluten owsa) Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku 2 % (mleko) , żurawina	Ryż na rosole (wywar warzywny (seler) , ryż , przyprawy, tuszka z kurczaka ,natka pietruszki) Kotlet drobiowy (filet z kurczaka ,(jaja), bułka tarta (gluten pszenicy),olej, przyprawy) Ziemniaki Marchew zasmażana (marchew, groszek , przyprawy, masło (mleko) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kiwi
09.01.2025 czwartek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Jajecznicza na maselku (jaja),masło) Salata masłowa, pomidor, kiełki lucerny ,szczypior) Kakao na mleku (mleko) ½ gruszki	Zupa kalafiorowa (wywar warzywny (seler), przyprawy , ziemniaki , kalafior, śmietana (mleko) Kapusta duszona z mięsem (kapusta kiszona, szynka wieprzowa, przyprawy, olej, cebula, zioła) Kopytka (ziemniaki, (jaja), mąka (gluten pszenicy),przyprawy, olej) Woda z mięta (woda, mięta)	Kefir owocowy (kefir naturalny (mleko), truskawka 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, 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.