



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
WTOREK 25.11.2025r.	Bulka kukurydziana, masło 7, pasta z twarogu i tuńczyka z natką pietruszki, (twaróg półtłusty 7, tuńczyk w sosie własnym 9,10,6,7,4, majonez 3,10, natka pietruszki, ogórek kiszony), seler naciowy9, rzodkiewka, papryka. Zupa mleczna. (mleko7, makaron pszenny 1a). Herbata malinowa z miodem i cytryną.	Kapuśniak ze świeżej kapusty. (skrzydełka drobiowe,warzywa seler9, kapusta świeża, ziemniaki, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, przyprawy). Ziemniaki, kotlet mielony, (łopatka wieprzowa, mięso wołowe, jaja3, bulka tarta 1a,1b, cebula, czosnek, olej rzepakowy, kajzerka1a), przyprawy,). sałata masłowa ze śmietaną, (sałata masłowa, śmietana7, koperek, przyprawy). Kompot śliwkowy. (śliwki mrożone, cukier).	Sakiewki z ciasta francuskiego z jabłkiem (ciasto francuskie1a, 7, jabłka , jaja 3) – wrób własny,
ŚRODA 26.11.2025r.	Pieczyno mieszane 1a, 1b, masło7, jajko gotowane 3, sałata masłowa, ogórek, pomidor, szczypior. Kakao. (mleko7, kakao7, cukier).	Zupa koperkowa z ziemniakami. (wywar warzywny, seler9, koper, śmietana 7, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki). Makaron z sosem pomidorowo-mięsny, (makaron pszenny 1a, łopatka wieprzowa, koncentrat pomidory, pomidory z puszek, mąka pszenna 1a, cebula, przyprawy), surówka z selera i ananasa, (seler korzeniowy9, ananas z puszek, śmietana 7, mięta, marchewka, jabłko, przyprawy). Woda z cytryną i miętą.	Jogurt malinowy, (jogurt naturalny 7, maliny mrożone, cukier) – wyrób własny, banan
CZWARTEK 27.11.2025r.	Rogaliki 1a, masło orzechowo- czekoladowe 7,8b, kalarepka do chrupania, ziarna słonecznika, dyni. Kluski lane na mleku. (mąka pszenna 1a, mleko7, jaja3). Napar rumiankowo -owocowy z miodem i cytryną.	Zupa ogórkowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9, ogórki kiszone, ziemniaki, śmietana7, koperek, przyprawy). Klopsiki wieprzowe w sosie własnym, (łopatka wieprzowa, jaja3, kasza manna 1a, cebula, przyprawy, mąka pszenna 1a), kasza jęczmienna 1c, surówka z kiszonych ogórków,	Musli truskawkowo – bananowe, (1 truskawki mrożone, banany, płatki owsiane 1d, miód, jogurt naturalny 7) – wyrób własny

		(ogórki kiszone, cebula, marchew, jabłko, przyprawy, olej, musztarda 10). Woda z limonką.	
PIĄTEK 28.11.2025r.	Pieczyno mieszane 1a,1b, masło 7, kielbasa śląska 6, sałata lodowa, ogórek, pomidor, mix papryk(czerwona, żółta, zielona). Kawa z mlekiem. (kawa inka 1b,1c, mleko 7, cukier).	Zacierka na rosół. (tuszka z kurczaka, warzywa seler9, makaron pszenny1a, 3, natka pietruszki, przyprawy). Ziemniaki, miruna w cieście, (filet z miruny bez skóry 4, jaja3, mąka pszenna 1a, mleko 7, przyprawy, olej), surówka z białej kapusty, (kapusta świeża, cebula czerwona, jabłko, ogórek kiszony, olej, przyprawy). Woda z imbirem i cytryną.	Ciasto marchewkowe (marchew, mąka pszenna 1a, jaja3, orzechy włoskie 8 c, olej, przyprawa do piernika 1a, cukier, kakao7,soda oczyszczona, proszek do pieczenia1a) – wyrób własny, kiwi
PONIEDZIAŁEK 01.12.2025r.	Pieczyno mieszane 1a,1b, masło 7, serdelki z wody, (parówki wieprzowe 6, keczup), cukinia, seler naciowy9, rzodkiewka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami. (wywar warzywny seler9, soczewica czerwona, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki, śmietana7). Racuszki drożdżowe z jabłkiem, cukrem pudrem, (mąka pszenna1a, mleko7, drożdże, jabłka, masło7olej, cukier, cukier puder), marchewka do chrupania. Kompot wiśniowy. (wiśnie mrożone, cukier).	Jogurt grecki z bananami i gruszką, (jogurt grecki 7, banany, gruszki) – wyrób własny herbatniki 1a.
WTOREK 02.12.2025r.	Bulka grahamka 1a, masło 7, pasta rybna, (szprot w pomidorach 9,10,6,4, masło7, szczypior, ogórek kiszony), kielki słonecznika, papryka. Owsianka z bakaliami. (płatki owsiane1d, żurawina, sezam11, rodzynki, słonecznik, morele suszone). Napar miętowy z cytryną i miodem.	Barszcz ukraiński. (wywar warzywny seler9, buraki czerwone, kapusta, fasola, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki). Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i szpinakiem, (makaron1a, tuszka z kurczaka, szpinak, czosnek, olej, przyprawy), sałatka grecka, (ser feta7, papryka, cebula czerwona, sałata lodowa, pomidor, oliwa, przyprawy), Woda z pomarańczą.	Salatka owocowa (jabłko, winogrona, banany, gruszka, żurawina)- wyrób własny.
ŚRODA 03.12.2025r	Pieczyno mieszane 1a,1b, masło 7, ser żółty 7, pomidor koktajlowy, rukola, ogórek, szczypior. Kawa z mlekiem.	Zupa marchewkowa z zacierką. (wywar warzywny seler9, marchew, śmietana7, makaron pszenny 1a,3, przyprawy, masło7, natka pietruszeki). Bigos z mięsem, kielbasą,	Twarożek truskawkowy, (twaróg półtłusty 7, truskawki mrożone, cukier, cukier waniliowy) – wyrób własny, melon

	(kawa inka 1b,1c, mleko7, cukier).	(kapusta kiszona, kielbasa śląska6 , łopatka wieprzowa, przyprawy, cebula, koncentrat pomidorowy), ziemniaki, Kompot jabłkowy.	
CZWARTEK 04.12.2025r.	Bulka pszenna 1a, masło7, pasta jajeczna ze szczypiorem, (jaja3 , majonez 3,10, szczypior, przyprawy), ogórek, rzodkiewka, rukola. Kasza manna na mleku. (kasza manna 1a, mleko7). Herbata owocowa.	Zupa brokułowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9 , brokuły, śmietana 7, przyprawy). Potrawka z indyka, (filet z indyka , cebula, marchew, przyprawy, śmietana7 , olej), ryż na sypko, marchewka z groszkiem, (marchew, groszek, masło7, mąka pszenna 1a, przyprawy). Woda z cytryną.	Chalka z masłem, (chalka 1a, masło7), mleko7, jabłko
PIĄTEK 05.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, masło7, kielbasa żywiecka6,1a,10,3,9, sałata masłowa, ogórek kiszony, pomidor koktajlowy, papryka. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier)	Zupa ryżowa z groszkiem. (warzywa seler9 , groszek konserwowy, tuszka z kurczaka, przyprawy, ryż brązowy, natka pietruszki). Klopsiki rybne w sosie pomidorowym, (filet z morskczuka 4, jaja3, kasza manna 1a, mąka pszenna 1a , koncentrat pomidorowy, przyprawy), ziemniaki, surówka z porów, (por, jabłko, majonez 3,10 , marchew). Kompot z czarnej porzeczki.	Mleko czekoladowe 7, wafle ryzowe
PONIEDZIAŁEK 08.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a, masło 7, pasztet drobiowy zapiekany7,3,1a, ogórek konserwowy, papryka , rzodkiewka, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa grochowa z ziemniakami. (wywar warzywna seler9, groch , ziemniaki, śmietana7, przyprawy). Krokiot z mięsem i soczewicą, (mąka pszenna 1a , soczewica czerwona, łopatka wieprzowa, cebula, olej, jaja3, mleko 7, przyprawy), warzywa gotowane na parze (brokuły, marchew, kalafior, fasolka szparagowa). Woda z limonką, miodem i imbirem.	Budyń czekoladowy, (mleko7, czekolada gorzka 7, jaja3, skrobia ziemniaczana, masło7).

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 nerkowaca, 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.