



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Poniedziałek 15.12.2025	Pieczynko mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Szynka wiejska, rukola, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, ogórek kiszony, Kakao (mleko), herbata miętowa, ½ mandarynki	<u>Zupa :</u> ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, ogórki kiszone, śmietana 12% (mleko), ziemniaki), <u>II danie :</u> racuchy z serkiem waniliowym i jabłkiem (drożdże, (mleko), mąka (gluten pszenicy), jabłka, twaróg Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), cukier waniliowy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Domowy budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny morele suszone
Wtorek 16.12.2025	Pieczynko mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Kanapki z jajkiem i serem żółtym (ser żółty (mleko), (jaja), pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, papryka czerwona, sałata masłowa, Płatki kukurydziane na mleku (mleko), płatki kukurydziane, cukier), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, kalarepa	<u>Zupa:</u> marchwiowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, marchew), <u>II danie:</u> łazanki z kapustą kiszoną (makaron łazanki (gluten pszenicy), kielbasa śląska, cebula, kapusta kiszona, przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka)	Gruszka pieczona z miodem (gruszka, miód naturalny) Wyrób własny
Środa 17.12.2025	Pieczynko mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z awokado (awokado, (jaja), czerwona cebula, sok z cytryny, przyprawy, majonez (gorczycy), rzodkiewka, kiełki lucerny, szczypior, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata z miodem i	<u>Zupa:</u> pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ryż, śmietana (mleko), natka pietruszki) <u>II danie:</u> kotlet mielony (łopatka wieprzowa, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy, olej), ziemniaki pieczone, sałata lodowa z rzodkiewką i sosem winegret (sałata lodowa, przyprawy, natka pietruszki, olej, musztarda, miód, papryka czerwona, rzodkiewka),	Ryż na mleku z cynamonem i rodzynekami (ryż, (mleko), cynamon, rodzyunki) Wyrób własny

	cytryną ½ banana	Sur. z białej rzepy (biała rzepa, majonez (gorczyca), śmietana (mleko), woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	
Czwartek 18.12.2025	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Paszтет zapiekany, kiełki rzodkiewki, ogórek konserwowy, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata z cytryną i imbirem (herbata granulowana, imbir, cytryna), 1/2 jabłka	Zupa: barszcz czerwony z ziemniakami (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki , buraczki czerwone, śmietana (mleko), II danie: pierogi ruskie (ziemniaki, cebula, twaróg Krajanka (mleko), mąka (gluten pszenicy), olej, przyprawy), sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z imbirem (woda, imbir)	Piernik (mąka (gluten pszenicy), masło (mleko), cukier, miód naturalny, (jaja), soda oczyszczona, przyprawa do piernika, kakao, powidła śliwkowe) Wyrób własny mandarynka
Piątek 19.12.2025	Rogal z dżemem truskawkowym i miodem (rogal (gluten pszenicy), miód naturalny, dżem truskawkowy), Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier), Kakao (mleko), herbata owocowa, Marchew do chrupania	Zupa: krem z białych warzyw i z boczkiem (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana 12% (mleko), boczek wędzony), II danie: pulpety rybne (miruna (ryba), cebula, przyprawy, olej, bułka tarta (gluten pszenicy), Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, olej, przyprawy, jabłko) Ziemniaki, Woda z limonką (woda, limonka)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone) Wyrób własny
Poniedziałek 22.12.2025	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy , żyta) z masłem (mleko), Wędlina drobiowa, ogórek konserwowy, kiełki lucerny, papryka żółta, rzodkiewka, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, 1/2 pomarańcza	Zupa: z ciecierzycy (wywar warzywny (seler), przyprawy, ciecierzycza ugotowana, czosnek, marchew, cebula, ziemniaki, pietruszka), II danie: pieczeń rzymska z jajkiem (łopatka mielona, (jaja) ,bułka tarta (gluten pszenicy), ziemniaki Ogórek kiszony z cebulą w śmietanie (śmietana (mleko), cebula, olej, przyprawy, ogórek kiszony), Surówka z marchwi, pora i jabłka (marchew, por, jabłko, sok z cytryny, śmietana (mleko), Woda z cytryną (woda cytryna)	Kefir z truskawkami (kefir (mleko), truskawki mrożone, cukier) Wyrób własny Żurawina suszona
Wtorek 23.12.2025	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), przyprawy, szczypior, majonez (gorczyca), sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, Kakao (mleko), herbata miętowa, Herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna),	Zupa: kapuśniak z kiszzonej kapusty (warzywa (seler), kapusta kiszona, ziemniaki, przyprawy), II danie: naleśniki z dżemem (mąka (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), olej, dżem malinowy), Sos malinowy (maliny mrożone, jogurt naturalny (mleko), cukier trzcinowy) Woda z limonką (woda, limonka)	Talerzyk owocowy (pomarańcza, jabłko) Wafle ryżowe

Poniedziałek 29.12.2025	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), Rukola, szczypior, ogórek konserwowy, rzodkiewka, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku),cukier), herbata miętowa, ½ banana	Zupa: rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), przyprawy ,cebula, makaron Krajanka (gluten pszenicy), natka pietruszki, tuszka kurczaka), II danie: potrawka z kurczaka w śmietanie (tuszk kurczaka, przyprawy, marchew, cebula, groszek zielony, śmietana (mleko), Ziemniaki, Ogórek kiszony, Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kasza manna z sosem malinowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), maliny mrożone) Wyrób własny
Wtorek 30.12.2025	Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta serowa z ziołami (twaróg Krajanka (mleko), przyprawy, czosnek, śmietana 18% (mleko), Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier) szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka czerwona, Kakao (mleko), herbata malinowa	Zupa: kalafiorowa z zacierką (kalafior, przyprawy, makaron zacierka (gluten pszenicy), śmietana (mleko), ziemniaki, wywar warzywny (seler), II danie: gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa, cebula, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy) Ziemniaki, Sur z białej kapusty (biała kapusta, olej, przyprawy, cebula), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Jabłko pieczone (jabłka, orzechy włoskie, miód naturalny) Wyrób własny
Środa 31.12.2025	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Serdelki drobiowe z wody (serdelki drobiowe), sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa,	Zupa: krupnik wiejski (pałki kurczaka, kasza mieszana (gluten jęczmienia), ziemniaki, marchew, koperek, przyprawy, pietruszka, por) II danie: jajko sadzone (jaja), Ziemniaki Kapusta biała duszona z koperkiem (kapusta biała, olej, przyprawy, koper), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Shake jogurtowo- owocowy (mleko) z truskawkami (jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone) Wyrób własny

ALERGENY POKARMOWE

- Zboża zawierające gluten
1a) pszenica, 1b) żyto, 1c) jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- 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.