

Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
WTOREK 09.12.2025r.	Bulka dyniowa 1a, Masło 7, Pasta z twarogu i brokuła, (brokuł gotowany, ser feta7), Kiełki rzodkiewki, pomidor, Płatki kukurydżiane na mleku. (płatki kukurydżiane, mleko7). Napar miętowo-owocowy z miodem i cytryną.	ZUPA: Pomidorowa z ryżem, natką pietruszki. (wywar warzywny, seler9 , koncentrat pomidorowy, ryż, przyprawy, śmietana7). Ziemniaki, Pałki z kurczaka pieczone, Surówka z kapusty pekińskiej, (kapusta pekińska, cebula, majonez 3,10 , przyprawy). Kompot truskawkowy.	Kefir jagodowy, (kefir naturalny 7, jagody mrożone, cukier).
ŚRODA 10.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Polędwica drobiowa 6, Sałata masłowa, ogórek, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7 , cukier).	ZUPA: Jarzynowa z ziemniakami, koperkiem. (wywar warzywny seler9 , kalafior, groszek, fasolka szparagowa, przyprawy, śmietana7 , koper). Pierogi z twarogiem i kaszą gryczaną, (mąka pszenna 1a , masło7 , kasza gryczana, cebula, olej, twaróg półtłusty7 , jaja3), Surówka z marchwi na ostro, (marchew, chrzan, przyprawy, śmietana7). Woda z cytryną i miodem.	Batonik musli, (płatki owsiane 1d, żurawina) Soczek owocowo-warzywny
CZWARTEK 11.12.2025r.	Bulka kukurydżiana, Masło7, Jajko gotowane3, Sałata, szczypior, rzodkiewka, ogórek. Ryż na mleku. (mleko7 , ryż). Herbata z cytryną.	ZUPA: Kapuśniak z kiszonej kapusty. (wywar warzywny seler9 , kapusta kiszona, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki). Kasza kuskus1a, Kąski ze schabu duszone z warzywami, (schab wieprzowy, cebula, por, marchew, olej, przyprawy, mąka pszenna1a), Buraczki z cebulką (buraki gotowane, cebula, przyprawy). Kompot śliwkowy.	Naleśniki amerykańskie, (mąka pszenna 1a , jaja3 , masło7 , cukier, olej, proszek do pieczenia), jabłko

PIĄTEK 12.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7 , Schab pieczony, Ogórek kiszony, papryka, rukola. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).	ZUPA: Żurek z jajkiem, grzankami. (wywar warzywny seler9 , zakwas żytni 1b , jaja 3 , grzanki 1a,1b , przyprawy, śmietana 7). Miruna pieczona w ziołach, (filet z miruny4 , przyprawy, czosnek, natka pietruszki, masło7), Ziemniaki, Surówka z kapusty kiszonej, Woda z pomarańczą.	Kasza manna na gęsto z polewą malinową, (kasza manna 1a , mleko 7 , maliny mrożone, cukier)
PONIEDZIAŁEK 15.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, Pasta rybna, (filet z makreli 4,6,10 ., cebula, ogórek kiszony), Kiełki rzodkiewki, cukinia, pomidor koktajlowy. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c , mleko 7 , cukier).	ZUPA: Dyniowa z makaronem. (wywar warzywny seler9 , dynia, makaron pszenny 1a , śmietana 7 , przyprawy, pestki dyni, masło7 , przyprawy). Placki ziemniaczane z cukinią, (ziemniaki, jaja3 , cebula, maka pszenna1a , przyprawy), Surówka kopenhaska (sałata lodowa, ogórek konserwowy, marchew, cebula, majonez 3,10 , musztarda 10). Woda z cytryną.	Mus jabłkowy, herbatniki1a
WTOREK 16.12.2025r.	Rogaliki 1a, Masło7, Dżem truskawkowy, Ser mozzarella7, Zupa mleczna z makaronem. (mleko7 , makaron pszenny1a). Ziarna słonecznika, dyni, morele suszone. Napar rumiankowy z miodem i cytryną.	ZUPA: szczawiowa z jajkiem, ziemniakami. (wywar warzywny seler9 , szczaw konserwowy, jaja3 , ziemniaki, śmietana7 , przyprawy). Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym, (filet z kurczaka, cebula, koncentrat pomidorowy, plastry ananasa konserwowego, przyprawy), Ryż na sypko, Fasolka szparagowa z bulką tartą, (fasolka szparagowa mrożona, bulka tarta1a,1b , masło7), Woda z miętą.	Budyń waniliowy, (mleko7 , cukier, cukier waniliowy, jaja3 , skrobia ziemniaczana, masło7), kiwi
ŚRODA 17.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Kielbasa śląska duszona z cebulką, (kielbasa śląska 6 , cebula, olej), Ogórek, rzodkiewka, pomidor, szczypior. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c , mleko 7 , cukier).	ZUPA: Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami. (kasza jęczmienna 1c , wywar warzywny seler9 , ziemniaki, śmietana7 , natka pietruszki, przyprawy). Naleśniki z twarogiem, (mąka pszenna 1a , jaja3 , mleko7 , cukier waniliowy, twaróg półtłusty7 , cukier), Polewa truskawkowa (truskawki mrożone, cukier). Kalarepka do chrupania. Kompot wieloowocowy.	Jabłko pieczone z cynamonem

CZWARTEK 18.12.2025r.	Bulka wrocławska 1a, Masło7, Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem, (twaróg półtłusty7, śmietana7, rzodkiewka, szczypior), Roszponka, ogórek. Płatki owsiane na mleku. (płatki owsiane 1d, mleko7). Herbata malinowa z miodem i cytryną.	ZUPA: grochowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9, groch, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy, śmietana7). Gulasz wieprzowy, (łopatka wieprzowa, mąka pszenna1a, przyprawy, cebula), kasza gryczana, Surówka z czerwonej kapusty ,(kapusta czerwona, jabłko, cebula, majonez 3,10). Woda z imbirem i cytryną.	Truskawki z jogurtem greckim, (jogurt grecki 7, truskawki mrożone, cukier), mandarynka
PIĄTEK 19.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Ser żółty 7, Sałata, pomidor, seler naciowy. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).	ZUPA: ogórkowa z ryżem. (wywar warzywny seler9, ogórki kiszzone, ryż, śmietana7, przyprawy). Ziemniaki, Ryba panierowana, (filet z miruny4, bulka tarta 1a,1b, jaja3, olej, przyprawy), Surówka z białej kapusty, (kapusta biała, cebula, przyprawy, koperek, olej). Woda z limonką.	Jogurt wiśniowy (jogurt naturalny7, wiśnie mrożone, cukier).
PONIEDZIAŁEK 22.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, masło7, Paszтет drobiowy3,6,7, Sałata, ogórek kiszony, pomidor. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1c,1b, mleko7, cukier).	ZUPA : cebulowa z grzankami. (wywar warzywny seler9, cebula, śmietana7, przyprawy, grzanki1a,1b). Ziemniaki, Jajko sadzone, (jaja3, olej), Sałata lodowa z sosem vinegret. (sałata lodowa, olej, przyprawy, słonecznik prażony). Kompot z jabłek.	Biskopt (maka pszenna1a, jaja3, cukier, proszek do pieczenia 1a,) , Mleko7

Sporządzono: 08.12.2025r.

W związku z obowiązkiem stosowania m.in. przez placówki przedszkolne Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)nr 1169/2011, art.9 załącznikII- przedstawiamy wykaz danych szczegółowych substancji lub produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji użyte przy wytwarzaniu lub przygotowaniu żywności nadal obecne w produkcie gotowym nawet jeżeli ich forma ulegnie zmianie. Do każdego alergenu pokarmowego została przypisana cyfra porządkowa , która również została umieszczona w jadłospisie.

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(archaidowe) i produkty pochodne.

6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. . Orzechy
8a)migdały, 8b) orzechy laskowe, 8c) orzechy włoskie, 8d)orzech nerkowca, 8e)orzeski 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 źródlanej wody niegazowanej oraz herbatki.

Średnie porcje i gramatury posiłków:

Śniadanie: Kawa inka-150ml.kakao-150ml. Zupa mleczna -200ml. ,pieczywo-60g., wędliny-20g., ser żółty-20g., pomidor-20g., ogórek zielony-20g., papryka-20g.

Obiad : Zupa-250ml., ziemniaki-150g., mięso-60-100g., ryba-80g. surówki-60-100g, kompot-200ml. ,pierogi-200g., naleśniki-200g.,

Deser : jogurt-150g., desery mleczne-150g. owoce-100g.

Potrawy smażone są na oleju rzepakowym.

Kompoty przygotowywane są ze świeżych owoców lub mrożonek.

Napoje do picia słodzone są cukrem lub miodem.

