



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
02.02.2026 Poniedziałek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Kanapki (jajko), ser żółty (mleko), rzodkiewka, szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata owocowa, ½ jabłka	<u>Zupa:</u> krem z brokułów z grzankami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuły, cebula, przyprawy, śmietana (mleko), pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta), <u>II danie:</u> makaron spaghetti z pulpecikami i warzywami (makaron spaghetti (gluten pszenicy), łopata wieprzowa, (jaja), kon. pomidorowy, cebula, kalafior) Surówka z kapusty białej i marchwi (kapusta biała, marchew, olej, przyprawy, sok z cytryny), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kisiel gruszkowy (gruszka, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny
03.02.2026 Wtorek	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pata twarogowa z suszonymi pomidorami (twaróg krajanka (mleko), suszone pomidory w oleju, jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy), rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, marchew súpki	<u>Zupa:</u> rosół (wywar warzywny (seler), przyprawy, majeranek, tuszka kurczaka, natka pietruszki, makaron nitka (gluten pszenicy), <u>II danie:</u> bitki wieprzowe duszone z marchewką (łopata wieprzowa, cebula, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy), marchew) Ziemniaki, Ogórek kiszony, Kompot z gruszek (woda, gruszki)	Kasza manna z sokiem truskawkowym (mleko), kasza manna (gluten pszenicy), cukier, truskawki mrożone Wyrób własny
04.02.2026 Środa	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z kurczaka (tuszka kurczaka, majonez (gorczyca), rzodkiewka, sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kakao (mleko), herbata z miodem i cytryną mandarynka	<u>Zupa:</u> z selera z groszkiem ptysiowym (wywar warzywny (seler), marchew, ziemniaki, (seler), pietruszka, przyprawy, groszek ptysiowy, śmietana (mleko), <u>II danie:</u> kluski leniwe z twarogiem i cynamonem (twaróg Krajanka (mleko), cukier waniliowy, (jaja), mąka (gluten pszenicy), przyprawy, cynamon), Marchew z jabłkiem (marchew, jabłko) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Owocowy talerzyk: banan, mandarynka, gruszka

05.02.2026 Czwartek	Pieczewo mieszane (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), Sałata masłowa, papryka czerwona, szczypior, ogórek kiszony, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna)	Zupa: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, makaron ziarnisty (gluten pszenicy), śmietana (mleko), tuszka kurczaka) II danie: : kotlet jajeczny (jaja), Ziemniaki Surówka z selera i jabłka (seler, jabłko, olej, przyprawy), woda z cytryną i miodem (woda, cytryna, miód)	Jogurt malinowy (jogurt naturalny, (mleko), maliny mrożone, cukier trzcinowy) Wyrób własny
06.02.2026 Piątek	Pieczewo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Wędlina wieprzowa, kielki lucerny, rzodkiewka, szczypior, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony Kakao (mleko) Herbata owocowa, ½ gruszki	Zupa: krupnik (wywar warzywny (seler), przyprawy, kasza jaglana, ziemniaki), II danie: klopsiki z dorsza (dorsz (ryba), cebula, szczypiorek, zioła prowansalskie, bułka tarta (gluten pszenicy), śmietana 12% (mleko), koperek), Ziemniaki, Marchew z chrzanem (marchew, chrzan, przyprawy, śmietana (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Ryż na mleku z jabłkiem (ryż, jabłko) Wyrób własny
09.02.2026 Poniedziałek	Bułka wrocławska (gluten pszenicy), z masłem (mleko), Pasta rybna (szprot w pomidorach (ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy), kielki lucerny, sałata masłowa, papryka żółta, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, Winogrono bezpestkowe	Zupa: ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (seler), natka pietruszki, przyprawy, ogórki kiszone ,śmietana (mleko), ryż) II danie: pieczeń rzymska z jajkiem (łopatka mielona, (jaja) ,bułka tarta (gluten pszenicy), ziemniaki Ziemniaki Sur. z białej rzepy i jabłka (biała rzepa, marchew, jabłka, majonez (gorczyca), Woda z miętą (woda, mięta)	Kefir owocowy (kefir (mleko), jagody mrożone) Wyrób własny
10.02.2026 Wtorek	Chalka (gluten pszenicy), z masłem (mleko), Twarożek z marchewką na słodko (twaróg półtłusty Krajanka (mleko), marchew, śmietana 18 % (mleko), przyprawy, cukier trzcinowy) Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier), szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, ¼ pomarańcza	Zupa: krem szpinakowa (wywar warzywny(seler) , przyprawy, czosnek, szpinak, śmietana (mleko), II danie: pizza z kielbaską (ser żółty (mleko), drożdże, cukier, mąka (gluten pszenicy), cebula, przyprawy, kon. pomidorowy, kielbasa śląska) Sos czosnkowy (jogurt naturalny (mleko), czosnek przyprawy, majonez (gorczyca), sok z cytryny) Woda z limonką (woda, limonka)	Domowy budyń waniliowy z sokiem malinowym (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, maliny mrożone) Wyrób własny
11.02.2026 Środa	Pieczewo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Wędlina z indyka, rzodkiewka, szczypior, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, sałata masłowa Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata miętowa , ½ jabłka	Zupa: barszcz ukraiński z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana (mleko), kapusta biała, buraki czerwone, fasola II danie: kopytka (ziemniaki, (jaja), mąka (gluten pszenicy), sól), Sos pieczarkowy (pieczarki, olej, przyprawy, woda, śmietana (mleko), woda z miętą (woda, mięta), Ogórek kiszony Woda z cytryną (woda, cytryna	banan
12.02.2026 Czwartek	Pieczewo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko),	Zupa: z białych warzyw (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana (mleko) II danie: kotlet drobiowy (filet z kurczaka, przyprawy, olej ,bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja),	

	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), przyprawy ,szczypior, majonez (gorczyca), Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), Kakao (mleko), herbata malinowa, kalarepka	Ziemniaki Sur. z białej rzepy i jabłka (biała rzepa, marchew, jabłka, majonez (jaja, gorczyca), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Faworki (mąka (gluten pszenicy), śmietana 18% (mleko), (jaja), masło (mleko), cukier puder, sól) Wyrób własny
13.02.2026 Piątek	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z zielonego groszku i słonecznika (groszek konserwowy, nasiona słonecznika, natka pietruszki, sok z cytryny, przyprawy, olej), sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, ½ kiwi	Zupa: cebulowa z grzankami z chleba razowego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (mleko), chleb razowy (gluten pszenicy), II danie: ryba duszona (morszczuk (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), czosnek, przyprawy), Ziemniaki pieczone, Ogórek kiszony z cebulką i jogurtem naturalnym (ogórek kiszony, cebulka, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Jabłko pieczone pod pierzynką (jabłka, cukier waniliowy, konfitura z żurawiny, mąka (gluten pszenicy, (masło)), cukier trzcinowy) 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.
- Dwutlenek siarki.
- Łubin.
- 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.