



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
WTOREK 23.12.2025r.	Bulka pszenna 1a, masło 7, pasta jajeczna 3, rzodkiewka, szczypior, papryka. Kasza kukurydziana na mleku (kasza kukurydziana, mleko 7). Herbata owocowa.	Zacierka na rosole. (tuszka z kurczaka, warzywa seler 9, makaron pszenny 1a, 3, przyprawy, natka pietruszki). Ziemniaki. Kotlet mielony. (Karkówka wieprzowa, bulka pszenna 1 a, jaja 3, bulka tarta 1a, 1b, olej, przyprawy). Brokuły z wody. Woda z cytryną.	Jogurt truskawkowy. (jogurt naturalny 7, truskawki mrożone, cukier)- wyrób własny. Jabłko.
PONIEDZIAŁEK 29.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a, 1b, masło 7, kielbasa żywiecka 6, ogórek, pomidor, szczypior, sałata lodowa. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b, 1c, mleko 7 , cukier).	Zupa szpinakowa z ziemniakami. (wywar warzywny, seler 9, szpinak mrożony, masło 7, czosnek, ziemniaki, śmietana 7, przyprawy). Pizza z kielbasą, pieczarkami, serem. (mąka pszenna 1a, kielbasa śląska 6, drożdże 1 a, pieczarki, ser żółty 7, keczup, zioła). Sos czosnkowy z ogórkiem zielonym. (śmietana 7 , czosnek, jogurt grecki 7, koperek, ogórek, majonez 3, 10.) Kompot wiśniowy.	Płatki ryżowe na gęsto z mango i malinami. (płatki ryżowe, mleko 7, mango, maliny mrożone, cukier.)-wyrób własny Banan.
WTOREK 30.12.2025r.	Bulka pszenna 1a, masło 7, ser żółty 7, sałata, pomidor, papryka czerwona. Kakao. (mleko 7, kakao 7, cukier).	Kasza jaglana na rosole. (kasza jaglana, tuszka z kurczaka, warzywa, seler 9, natka pietruszki, przyprawy.) Ziemniaki. Filet z kurczaka w cieście. (filet z kurczaka, mąka pszenna 1a, jajka 3, mleko 7, przyprawy.) Buraczki z cebulką. Kompot jabłkowy.	Salatka owocowa. (ananas, banan, gruszka, jabłko, jogurt naturalny 7.)

ŚRODA 31.12.2025r.	Pieczywo mieszane 1a, 1b. Masło 7, Pasta z kurczaka. (pierś z kurczaka gotowana, cebula, ogórek kiszony, majonez 3, 10.) seler naciowy9, szczypior, rzodkiewka. Kawa inka z mlekiem. (kawa zbożowa 1b, 1c, mleko 7, cukier.)	Zupa z białych warzyw z grzankami. (wywar warzywny, seler 9, pietruszka, por, śmietana 7, grzanki 1a, 1b, natka pietruszki, przyprawy, masło 7.) Kopytka z sosem pomidorowym. (Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna 1a, jaja 3, koncentrat pomidorowy, masło 7, przyprawy.) Brukselka z bulką tartą i masłem. (brukselka mrożona, masło 7, bulka tarta 1a, 1b.) Woda z miętą, cytryną i miodem.	Gofry z cukrem pudrem. (mąka pszenna 1a, jaja 3, olej, cukier, proszek do pieczenia, mleko 7, cukier puder.)
PIĄTEK 02.01.2026r.	Tosty z pieczywa mieszanego, (pieczywo mieszane 1a, 1 b, ser żółty 7, kielbasa śląska 6), pomidor, masło 7.) Kalarepka do chrupania. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b, 1 c, mleko 7, cukier.)	Zupa ryżowa z groszkiem. (wywar warzywny, seler 9, ryż, groszek mrożony, przyprawy, natka pietruszki, olej.) Ryba panierowana. (filet z miruny ze skórą 4, jaja 3, bulka tarta 1a, 1b, sól, pieprz cytrynowy, olej.) Ziemniaki. Salatka z ogórków kiszonych. (ogórki kiszone, musztarda 10, cebula, jabłko, marchew, olej.) Woda z limonką.	Jabłko, mleko smakowe 7.
PONIEDZIAŁEK 05.01.2026r.	Pieczywo mieszane 1a, 1b. Masło 7, jajecznica ze szczypiolem. (jaja 3, masło 7, szczypior, sól.) ogórek, rzodkiewka, pomidor. Kakao. (mleko 7, kakao 7, cukier.)	Zupa jarzynowa z ziemniakami. (wywar warzywny, seler 9, mieszanka warzywna mrożona 9 - składnikowa, ziemniaki, koperek, śmietana 7, przyprawy.) Makaron pełnoziarnisty z pesto z pietruszki i pestkami dyni. (makaron pełnoziarnisty 1 a, 1b, natka pietruszki, pestki dyni, olej, czosnek.) Salata lodowa ze śmietaną. (sałata lodowa, śmietana7, przyprawy, koper.) Kompot truskawkowy.	Wafelek z nadzieniem mlecznym. (wafle tortowe 1a, masa kajmakowa 7, dżem truskawkowy.)- wyrób własny, banan
ŚRODA 07.01.2026r.	Pieczywo mieszane 1a, 1b. Masło 7, Pasta z tuńczyka i twarogu. (tuńczyk w sosie własnym 4, twaróg półtłusty 7, cebula, ogórek kiszony.) Kiełki rzodkiewki, mix papryk. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1 b, 1 c, mleko 7, cukier.)	Zupa buraczkowa z ziemniakami. (wywar warzywny, seler 9, buraki, ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki, śmietana 7.) Łazanki z kapustą i kielbasą. (makaron pszenny 1a, kapusta świeża, kielbasa śląska6, cebula, olej, przyprawy.) Woda z imbirem i pomarańczą.	Budyń waniliowy. (mleko 7, skrobia ziemniaczana, jaja 3, masło 7, cukier waniliowy, cukier.)- wyrób własny Mandarynka

CZWARTEK 08.01.2026r.	Bulka dyniowa 1a, Masło czekoladowe, (masło 7, czekolada gorzka7, cukier puder). 1/2 jabłka Płatki kukurydżiane na mleku. (mleko7, płatki kukurydżiane). Herbata z cytryną. (herbata owocowa, cytryna, cukier).	Zupa koperkowa z ziemniakami. (wywar warzywny seler9, koper, ziemniaki, przyprawy, śmietana7). Gulasz z żołądków z indyka, (żołądki z indyka, ojej, cebula, mąka pszenna 1a, przyprawy), Kasza jęczmienna 1c, Marchewka duszona z groszkiem, (marchew, groszek mrożony, mąka pszenna 1a, masło7, przyprawy). Woda z pomarańczą.	Jogurt truskawkowy, (jogurt naturalny7, truskawki mrożone, cukier)- wyrób własny.
PIĄTEK 09.01.2026r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło 7, Kabanosy drobiowe 6, Ser żółty7, Pomidor koktajlowy, ogórek, szczypior. Kakao. (kakao7, mleko7, cukier).	Kluski lane na rosole. (mąka pszenna1a, kurczak, seler9, warzywa, jaja3, przyprawy, natka pietruszki). Kotlet rybny, (filet z morszczuka 4, jaja3, bulka tarta 1a,1b, cebula, przyprawy, olej), Ziemniaki, Surówka z kapusty pekińskiej, (kapusta pekińska, brzoskwinie, majonez 3,10). Kompot jabłkowy.	Ciasteczka owsiane, (mąka pszenna 1a, jaja3, płatki owsiane 1d, masło7,rodzynki, sezam 11)- wyrób własny,
PONIEDZIAŁEK 12.01.2026r.	Pieczywo mieszane 1a,1b, Masło7, Parówki na gorąco 6, Papryka, cukinia, rzodkiewka. Kawa z mlekiem. (kawa zbożowa 1b,1c, mleko7, cukier).	Zupa z czerwonej soczewicy. (ziemniaki, wywar warzywny seler9, soczewica czerwona, przyprawy,natka pietruszki). Jajko w sosie musztardowym, (jaja3, musztarda10, śmietana7, masło7, przyprawy), Ryż na sypko, kapusta czerwona duszona z jabłkiem, (kapusta czerwona, jabłko, olej, przyprawy). Woda z limonką.	Twarożek truskawkowy, (twaróg półtłusty7, truskawki mrożone, cukier puder, śmietana7)- wyrób własny , jabłko

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, 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.