



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 27.01.2026 r.	Bułka dyniowa z masłem (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Połędwica drobiowa Szcypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy. Kasza jagłana na mleku (mleko), kasza jagłana, cukier. Herbata czarna z cytryną i miodem ½ kiwi	Zupa: krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami (wywar warzywny (seler), kasza jęczmienna, ziemniaki, śmietana (mleko), przyprawy). II danie: makaron z pesto dyniowym i indykiem (makaron rurka (gluten pszenicy), pestki dyni, śmietana (mleko), przyprawy). Marchew słupki Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowy (banan, kiwi, jabłko)
Środa 28.01.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z tuńczyka z twarogiem (tuńczyk w sosie własnym, twaróg krajanka (mleko), majonez (jaja), przyprawy) Ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata masłowa. Kakao (mleko) ½ jabłka	Zupa: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny, (seler), koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż, śmietana (mleko). II danie: kaski schabowe duszone z warzywami (schab wieprzowy, cebula, por, marchew, papryka, przyprawy). Ziemniaki Ogórek kiszony Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), maliny mrożone, cukier). Wyrób własny
Czwartek 29.01.2026 r.	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasztecik z piekarni Sałata masłowa, szcypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona. Owsianka z owocami suszonymi (płatki owsiane (gluten owsa), (mleko), żurawina suszona, pestki dyni, orzechy włoskie) Herbatka malinowa	Zupa: brokułowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), brokuł mrożony, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana (mleko), przyprawy) II danie: pierogi ruskie z cebulką (mąka pszenna (gluten pszenicy), twaróg (mleko), ziemniaki, cebula, masło (mleko), przyprawy) Surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, majonez, przyprawy) Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Wafle przekładane masą kajmakową (wafle, masa kajmakowa, masło (mleko), orzechy włoskie) Wyrób własny ½ jabłka

Piątek 30.01.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Kielbaska śląska duszona z cebulką. Pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta. Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier	Zupa: szpinakowa z grzankami (wywar warzywny, (seler), szpinak mrożony, śmietana (mleko), mąka pszenna (gluten pszenicy), przyprawy) II danie: ryba pieczona w ziołach (miruna (ryba), natka pietruszki, cebula, czosnek, przyprawy) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszanej z pomarańczą (kapusta kiszona, pomarańcza, cukier) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowy (jabłko, banan, winogrono czerwone). Rurki z kremem mascarpone (mąka pszenna (gluten pszenicy), masło (mleko), proszek do pieczenia, ser mascarpone (mleko), śmietanka 30% (mleko), cukier, cukier waniliowy) Wyrób własny
Poniedziałek 02.02.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta jajeczna (jaja), majonez (jaja), szczypiorek, przyprawy Rzodkiewka, szczypiorek, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony Kakao (mleko) Kalarepka do chrupania	Zupa: marchewkowa z zacierką (wywar warzywny, (seler), marchew, śmietana (mleko), przyprawy) II danie: zapiekanka ziemniaczana z kielbasą i warzywami (ziemniaki, kielbasa śląska (soja), marchew, pietruszka, por, śmietana (mleko)) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt (mleko)). Woda z miętą (woda, mięta)	Kasza manna z sokiem truskawkowym (mleko), kasza manna (gluten pszenicy), cukier, truskawki mrożone) Wyrób własny
Wtorek 03.02.2026 r.	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta z zielonego groszku i słonecznika (groszek konserwowy, słonecznik łuskany, sok z cytryny, przyprawy) Płatki kukurydziane z mlekiem (płatki kukurydziane, (mleko), cukier) Ogórek kiszony, sałata masłowa, papryka żółta Herbatka z miodem i cytryną Marchew słupek	Zupa: żurek z jajkiem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniak, cebula, żur, śmietana (mleko), (jaja)) II danie: kotlet mielony (mięso wieprzowe, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej, przyprawy) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszanej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Mleko smakowe ½ banana
Środa 04.02.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Schabik wędzony Szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko) ¼ jabłka	Zupa: fasolowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), fasola sucha, ziemniaki, przyprawy) II danie: naleśniki z serem i musem truskawkowym (mleko), (jaja), mąka (gluten pszenicy), truskawki mrożone, jogurt naturalny (mleko) Woda z limonką (woda, limonka)	Sok owocowy Wafle ryżowe
Czwartek 05.02.2026 r.	Rogal z masłem (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Dżem truskawkowy, miód Kasza manna na mleku (kasza manna (gluten pszenicy), (mleko), cukier) Owoce suszone. Herbatka miętowa	Zupa: rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, przyprawy, makaron nitka (gluten pszenicy), II danie: potrawka z kurczaka w śmietanie (tuszkę kurczaka, przyprawy, śmietana (mleko), groszek mrożony, marchew, mąka (gluten pszenicy), przyprawy) Ziemniaki Fasolka szparagowa z bułką tartą (fasolka szparagowa mrożona, bułka tarta (gluten pszenicy), masło (mleko)). Kompot truskawkowy (truskawki mrożone, woda)	Biszkopt z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), cukier) Wyrób własny ½ jabłka

Piątek 06.02.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Kabanosy drobiowe Sałata masłowa, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta Kakao (mleko) ½ mandarynki	Zupa: cebulowa z grzankami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (mleko)). II danie: ryba panierowana w sosie greckim (miruna (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), marchew, koncentrat pomidorowy, przyprawy) Ryż Surówka z pora (por, majonez (jaja), przyprawy) Kompot wiśniowy (woda, wiśnia mrożona)	Mus owocowy (jabłko) Wyrób własny
Poniedziałek 09.02.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina wieprzowa Sałata masłowa, szczypior, pomidor Koktajlowy, papryka czerwona Kawa zbożowa na mleku (gluten żyta, jęczmienia), (mleko), cukier) ¼ gruszki	Zupa: szczawiowa z jajkiem warzywa (seler), szczaw konserwowy, ziemniaki, koperek, śmietana (mleko)). II danie: racuchy z serkiem waniliowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), cukier, cukier waniliowy, twaróg (mleko)). Woda z cytryną i imbirem (woda, imbir, cytryna)	Kisiel owocowy (truskawki mrożone, mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny

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.