



# Jadłospis



| DATA                            | ŚNIADANIE  | OBIAD  | DESER   |
|---------------------------------|--|--|---|
| <b>Wtorek</b><br>10.02.2026 r.  | Bułka pszenna mała ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Schabik z pieca<br>szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy<br>Zupa mleczna z kaszą kuskus ( <b>mleko</b> ), kasza kuskus, cukier<br>Herbata czarna z cytryną i miodem.<br>¼ gruszki                  | <b>Zupa:</b> grochowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), groch, ziemniaki, przyprawy).<br><b>II danie:</b> spaghetti z sosem mięsno warzywnym (łopatka wieprzowa, makaron spaghetti ( <b>gluten pszenicy</b> ), marchew, seler naciowy, cebula, pomidory z puszki, przyprawy)<br>Woda z cytryną (woda, cytryna).  | Jogurt owocowy<br>(jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), maliny mrożone, cukier)<br>Wyrób własny   |
| <b>Środa</b><br>11.02.2026 r.   | Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Polędwica drobiowa<br>ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata masłowa<br>Kakao ( <b>mleko</b> )<br>½ jabłka  | <b>Zupa:</b> jarzynowa z makaronem (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, przyprawy, makaron świderka ( <b>gluten pszenicy</b> ), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ).<br><b>II danie:</b> placki ziemniaczane z twarogiem i szczypiorkiem (ziemniaki, cebula, twaróg krajanka ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), szczypiorek, przyprawy)<br>Surówka z białej rzepy (biała rzepa, jabłko, majonez ( <b>jaja</b> ), przyprawy)<br>Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód). | Pancakes z bananami i miodem<br>(mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), ( <b>mleko</b> ), cukier, cukier waniliowy, miód naturalny, banany)<br>Wyrób własny                        |
| <b>Czwartek</b><br>12.02.2026r. | Bułka kukurydziana ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Pasztet wykwinny zapiekany<br>sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona.<br>Kasza manna na mleku (kasza manna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>mleko</b> )<br>Herbatka malinowa.<br>¼ kiwi | <b>Zupa:</b> pomidorowa z ryżem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ryż, koncentrat pomidorowy, natka pietruszki, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy)<br><b>II danie:</b> tortilla pełnoziarnista z kurczakiem, warzywami i sosem jogurtowym (tortilla pełnoziarnista ( <b>gluten pszenicy</b> ), filet z kurczaka, sałata lodowa, mix papryk, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy)<br>Woda z pomarańczą i miodem (woda, pomarańcza, miód naturalny)  | Domowe pączki z powidłami śliwkowymi<br>(mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), olej roślinny, cukier, cukier waniliowy, powidła śliwkowe)<br>Wyrób własny |
| <b>Piątek</b><br>13.02.2026 r.  | Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta), masło (mleko) z jakiem i serem żółtym<br>sałata masłowa, szczypiorek, kielki rzodkiewki<br>Kawa zbożowa na mleku ( <b>gluten żyta</b> ,   | <b>Zupa:</b> cebulowa z grzankami z chleba razowego ( wywar warzywny ( <b>seler</b> ), cebula, czosnek, śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), grzanki ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ), przyprawy)<br><b>II danie:</b> kotlet rybny (miruna ( <b>ryba</b> ), ( <b>jaja</b> ), bułka tarta, cebula,  | Domowy budyń waniliowy<br>( <b>mleko</b> ), ( <b>jaja</b> ), mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy)   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <b>jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> )<br>¼ mandarynki  | przyprawy<br>Ziemniaki<br>Surówka z kapusty kiszzonej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, przyprawy)<br>Woda z cytryną.   | Wyrób własny  |
| <b>Poniedziałek</b><br><b>16.02.2026 r.</b> | Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Wędlina wieprzowa<br>kiełki lucerny, rzodkiewka, szczypior, pomidor, sałata.<br>Kakao( <b>mleko</b> )<br>Marchew do chrupania   | <b>Zupa:</b> krupnik z ziemniakami (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), ziemniaki, przyprawy).<br><b>II danie:</b> jajko sadzone ( <b>jaja</b> ), olej, sól<br>Ziemniaki<br>Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy)<br>Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier).  | Jogurt grecki z orzechami włoskimi i bananem<br>(jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), orzechy włoskie, miód naturalny)<br>Wyrób własny                           |
| <b>Wtorek</b><br><b>17.02.2026 r.</b>       | Bułka grahamka z masłem ( <b>mleko</b> )<br>Pasta z tuńczyka i twarogu (twaróg krajanka (mleko), tuńczyk w sosie własnym , cebula czerwona, przyprawy)<br>ogórek kiszony, mix papryk, rozszponka<br>Płatki kukurydziane z mlekiem (płatki kukurydziane, ( <b>mleko</b> ), cukier)<br>Herbatka z miodem i cytryną<br>½ jabłka   | <b>Zupa:</b> barszczyk czerwony z makaronem (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), ziemniaki, buraki czerwone, makaron kolanko (gluten pszenicy), przyprawy)<br><b>II danie:</b> kotlet schabowy wieprzowy (schab wieprzowy, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), przyprawy).<br>Ziemniaki<br>Biała kapusta duszona (kapusta biała, marchew, olej, przyprawy)<br>Kompot z czarnej porzeczki (woda, czarna porzeczka mrożona, cukier) | Mus jabłkowo truskawkowy (jabłka, truskawki mrożone, miód)<br>Wyrób własny<br>Herbatniki  |
| <b>Środa</b><br><b>18.02.2026 r.</b>        | Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Wędlina drobiowa<br>szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy<br>Kawa zbożowa na mleku ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> )<br>Kalarepka do chrupania   | <b>Zupa:</b> szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), szczaw konserwowy, ( <b>jaja</b> ), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), ziemniaki przyprawy)<br><b>II danie:</b> łazanki z kiełbaską i kapustą kiszoną (makaron łazanka ( <b>gluten pszenicy</b> ), kiełbasa śląska ( <b>soja</b> ), kapusta kiszona, marchew, przyprawy)<br>Woda z miętą   | Serek waniliowy z owocami (twaróg Krajanka ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), cukier waniliowy, banan, ananas konserwowy)<br>Wyrób własny |
| <b>Czwartek</b><br><b>19.02.2026 r.</b>     | Bułka dyniowa z masłem (mleko)<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ), szczypiorek, majonez ( <b>jaja</b> ), przyprawy)<br>Kiełki rzodkiewki, rukola, pomidor koktajlowy<br>owsianka z bakaliami (płatki owsiane ( <b>gluten owsa</b> ), ( <b>mleko</b> ), morela suszona, żurawina suszona, pestki słonecznika, cukier)<br>Herbatka z cytryną<br>½ pomarańczy | <b>Zupa:</b> rosół z kurczaka z makaronem (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), tuszka z kurczaka, makaron ( <b>gluten pszenicy</b> ), natka pietruszki, przyprawy)<br>Ziemniaki<br><b>II danie:</b> delikatny gulasz wieprzowy (szynka wieprzowa, marchew, cebula, olej, przyprawy)<br>Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, olej, przyprawy)<br>Woda z cytryną i miodem (woda, cytryna, miód)  | Kisiel owocowy (mąka ziemniaczana, truskawki mrożone, woda, cukier)<br>Wyrób własny<br>¼ banana   |
| <b>Piątek</b><br><b>20.02.2026 r.</b>       | Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ).<br>Pasta z kurczaka (tuszka z kurczaka, majonez ( <b>mleko</b> ), cebula czerwona, przyprawy)<br>sałata masłowa, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka, papryka żółta<br>Kakao ( <b>mleko</b> )<br>½ mandarynki  | <b>Zupa:</b> ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ogórki kiszane, śmietana 12% (mleko), natka pietruszki)<br><b>II danie:</b> pulpety rybne w sosie pomidorowym (miruna (ryba), cebula, koncentrat pomidorowy, przyprawy)<br>Ryż na sypko<br>Marchew z chrzanem (marchew, chrzan tarty, majonez ( <b>mleko</b> ), przyprawy)   | Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), ( <b>mleko</b> ), proszek do pieczenia, cukier)<br>Wyrób własny            |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>23.02.2026 r.</b> | Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> )<br>Domowa nutella (masło ( <b>mleko</b> ), orzechy laskowe, czekolada gorzka, kakao, cukier waniliowy)<br>żurawina suszona, morela suszona, pestki dyni<br>Kakao ( <b>mleko</b> )<br>Winogrono czerwone | <b>Zupa:</b> kalafiorowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), kalafior mrożony, śmietana 12% (mleko), natka pietruszki)<br><b>II danie:</b> makaron pełnoziarnisty penne z kureczakiem i szpinakiem (makaron pełnoziarnisty ( <b>gluten pszenicy</b> ), szpinak mrożony, śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ), przyprawy)<br>Marchew do chrupania | Koktajl jogurtowy<br>(jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), brzoskwinie z puszki, mango mrożone)<br>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.