



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 24.02.2026 r.	Bułka wrocławska z masłem (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z zielonego groszku, słonecznika i twarogu (groszek mrożony, słonecznik, twaróg krajanka (mleko) olej, natka pietruszki, przyprawy) Szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy. Kasza manna na mleku (mleko), kasza manna (gluten pszenicy), cukier. Herbata czarna z cytryną i miodem ½ gruszki	Zupa: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler) koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: skrzydełka z kurczaka pieczone z ziołami (skrzydełka z kurczaka, papryka słodka, cebula, majeranek, olej, przyprawy) Ziemniaki Surówka z białej rzepy (rzepa biała, marchew, jabłko, szczypiorek, majonez (jaja, gorczyca) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowy (banan, kiwi, jabłko)
Środa 25.02.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Kiełbasa krakowska z indyka Ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata masłowa, papryka czerwona Kakao (mleko) ½ jabłka	Zupa: z soczewicy czerwonej z ziemniakami (wywar warzywny, (seler), soczewica czerwona, ziemniaki, cebula, koncentrat pomidorowy, przyprawy) II danie: kotlet ziemniaczano - jajeczny z sosem chrzanowym (ziemniaki, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), natka pietruszki, przyprawy, chrzan tarty, śmietana 12 % (mleko) Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód)	Kefir owocowy (kefir (mleko), maliny mrożone, cukier) Wyrób własny
Czwartek 26.02.2026 r.	Chałka (gluten pszenicy) z masłem (mleko) i miodem Owoce suszone (żurawina, pestki dyni, słonecznik, daktyle) Zupa mleczna z makaronem (makaron (gluten pszenicy), (mleko), cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki	Zupa: brokułowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), brokuł mrożony, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: pulpety z indyka w sosie śmietanowym (filet z indyka, cebula, natka pietruszki, przyprawy, śmietanka 30% (mleko) Kasza gryczana Marchew z groszkiem (marchew, groszek konserwowy, masło (mleko) przyprawy) Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Batoniki owsiane (płatki owsiane (gluten owsa), jabłko, rodzynki, orzechy włoskie, miód naturalny) Wyrób własny

<p>Piątek 27.02.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta. Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier) ¼ kiwi</p>	<p>Zupa: szpinakowa z makaronem (wywar warzywny (seler), szpinak mrożony, makaron (gluten pszenicy), natka pietruszki, śmietana 12 % (mleko), przyprawy) II danie: paluszki rybne (miruna (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy) Ziemniaki Surówka z kalafiora z jogurtem (kalafior, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Babka cytrynowa z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), cukier, sok z cytryny, proszek do pieczenia) Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 02.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Serdelki z wody Rzodkiewka, szczypiorek, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony Kakao (mleko) ½ jabłka</p>	<p>Zupa: jarzynowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuł, kalafior, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: naleśniki z mussem jabłkowym i sosem jogurtowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), olej, cukier, cukier waniliowy, jabłko, jogurt naturalny (mleko) Surówka z marchewki z rodzynkami (marchew, rodzyнки, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)</p>	<p>Salatka owocowa (banan, brzoskwinie z puszki, kiwi) Wyrób własny</p>
<p>Wtorek 03.03.2026 r.</p>	<p>Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Jajecznicza ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), szczypiorek, przyprawy) Ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, papryka żółta Płatki kukurydziane z mlekiem (płatki kukurydziane, (mleko), cukier) Herbatka z miodem i cytryną ½ gruszki</p>	<p>Zupa: rosół z zacierką (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, makaron (gluten pszenicy), natka pietruszki, przyprawy) II danie: fasolka po bretońsku (fasola biała, kielbasa śląska (soja), koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy) Ziemniaki Sałata lodowa z sosem vinegret (sałata lodowa, olej, miód, sok z cytryny, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kefir owocowy (kefir, maliny mrożone, miód) Wyrób własny ½ banana</p>
<p>Środa 04.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z kurczaka (tuszką z kurczaka, majonez (jaja, gorczyca), cebula, przyprawy) Szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy Kakao (mleko) Herbatka miętowa</p>	<p>Zupa: ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (seler), ogórki kiszony, ryż brązowy, śmietana 12 % (mleko), przyprawy) II danie: pierogi z kaszą gryczaną i mięsem (kasza gryczana, łopatką wieprzowa, mąka pszenna (gluten pszenicy), cebula, olej, przyprawy) Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miętą (woda, imbir, cytryna, mięta)</p>	<p>Kasza manna z mussem truskawkowym (kasza manna (gluten pszenicy), (mleko), cukier, truskawki mrożone) Winogrono czerwone</p>
<p>Czwartek 05.03.2026 r.</p>	<p>Bułka dyniowa z masłem (masło) Pasta brokułowa (brokuł mrożony, ser feta (mleko), przyprawy) Sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, szczypiorek Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki</p>	<p>Zupa: marchewkowa z zacierką (wywar warzywny (seler), marchew, makaron zacierka (gluten pszenicy), śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: kotlet mielony (łopatką wieprzowa, bułka tarta (gluten pszenicy), cebula, czosnek, przyprawy) Ziemniaki Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, majonez (jaja, gorczyca), przyprawy) Kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)</p>	<p>Talerzyk owocowy (banan, winogrono, kiwi)</p>
	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z</p>	<p>Zupa: kapuśniak z kiszonej kapusty (wywar warzywny (seler),</p>	

Piątek 06.03.2026 r.	masłem (mleko) Jajko, ser żółty Sałata masłowa, szczypior, mix papryk Kakao (mleko) Herbatka malinowa ¼ pomarańczy	kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy) II danie: pulpety rybne w sosie pomidorowym (miruna (ryba), cebula, koncentrat pomidorowy, bułka tarta (gluten pszenicy), natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki Woda z cytryną (woda, cytryna)	Budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka Wyrób własny
Poniedziałek 09.03.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Schabik wieprzowy - wyrób własny Sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka żółta Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier) ¼ kiwi	Zupa: gulaszowa z ziemniakami (łopatka wieprzowa, papryka czerwona, ziemniaki, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) II danie: bułki na parze z sosem jagodowym (mleko), drożdże, mąka (gluten pszenicy), (jaja), jogurt naturalny (mleko), jagody mrożone, cukier, cukier waniliowy) Marchew z ananase (marchew, ananas z puszki, sok z cytryny, jogurt grecki (mleko), przyprawy) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Soczek owocowy (marchew, jabłko, banan) Wafle ryżowe

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.