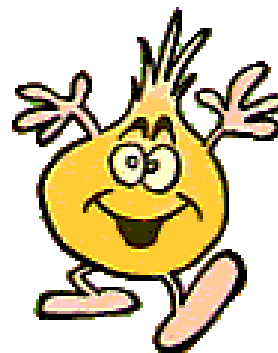




Jadłospis



Smacznie, zdrowo, kolorowo czyli- „co jedzą nasze przedszkolaki...”

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Poniedziałek 16.02.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Chuda szynka wędzona, Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier, rzodkiewka, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata owocowa ½ jabłka	Zupa: kalafiorowa (wywar warzywny (seler), kalafior, ziemniaki, marchew, szczypiorek, cebula, czosnek, koperek, przyprawy, śmietanka 30% (mleko), II danie: nuggetsy z kurczaka (filet drobiowy, przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy), (mleko), (jaja), Ziemniaki, Surówka z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy, chrzan), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	Budyń waniliowy z czekoladą gorzką (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, czekolada gorzka Wyrób własny
Wtorek 17.02.2026	Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), papryka czerwona, szczypior, ogórek kiszony, rukola, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, Talarki kalarepy	Zupa: marchwiowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, marchew), II danie: bułki na parze (mleko), drożdże, mąka (gluten pszenicy), (jaja), Sos śmietankowo- malinowy (śmietana (mleko), maliny mrożone, cukier) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kisiel gruszkowy (gruszka, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny Wafle ryżowe
Środa 18.02.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Serdelki z wody, ketchup, musztarda, Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata z	Zupa: barszcz czerwony z makaronem (wywar warzywny (seler), makaron (gluten pszenicy), burak czerwony, śmietana (mleko), II danie: pierogi ruskie (ziemniaki, cebula, twaróg Krajanka (mleko), mąka (gluten pszenicy), olej, przyprawy),	Owocowy talerzyk: jabłko, mandarynka, winogrono bezpestkowe

	cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), Marchew do chrupania	Salata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z imbirem (woda, imbir),	
Czwartek 19.02.2026	Bułka pszenna (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Twarożek z rzodkiewką (twaróg półtłusty Krajanka (mleko), rzodkiewka, przyprawy), szczypior, pomidor koktajlowy, sałata masłowa, ogórek kiszony, Kakao (mleko) Herbata owocowa ½ mandarynki	Zupa: : koperkowa (wywar warzywny (seler), ziemniaki, natka pietruszki, koper, śmietana (mleko) II danie: kotlet mielony (łopatka wieprzowa, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy, olej), Ryż na sypko (woda, ryż) Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, olej, przyprawy, jabłko) Woda z miodem (woda, miód),	Kasza manna na mleku z borówką (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), borówki mrożone) Wyrób własny
Piątek 20.02.2026	Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta rybna (szprot w pomidorach (ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy), kiełki lucerny, papryka żółta, ogórek konserwowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa Żurawina suszona,	Zupa: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, ryż, śmietana (mleko), II danie: ryba panierowana (filet miruny (ryba), (jaja), Ziemniaki pieczone, sur. z pekinki (kapusta pekinka, marchew, przyprawy, majonez (gorczyca), kukurydza konserwowa), woda z cytryna (woda, cytryna)	Jogurt malinowy (jogurt naturalny, (mleko), maliny mrożone, cukier) Wyrób własny
Poniedziałek 23.02.2026	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), schabik wędzony, szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, kiwi	Zupa: barszcz ukraiński (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana (mleko), kapusta biała, buraki czerwone, fasola), II danie: paszteciki naleśnikowe z mięsem (ciasto naleśnikowe (jaja, mleko), woda, łopatka mielona, cebula, papryka czerwona, marchew, olej, przyprawy), Sur. z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna),	Krem jaglany z musem owocowym (kasza jaglana, mango mrożone, (mleko), cukier puder) Wyrób własny
Wtorek 24.02.2026	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Połudwica miodowa, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron zacierki (gluten pszenicy), szczypior, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa , Morele suszone	Zupa: jarzynowa (wywar warzywny (seler), brukselka, kalafior, fasola szparagowa, śmietana (mleko), natka pietruszki, ziemniaki), II danie: kluski śląskie (jaja), mąka (gluten pszenicy), ziemniaki, mąka ziemniaczana), Sos pomidorowy (kon. pomidorowy, przyprawy, cebula, śmietana (mleko), Kapusta duszona biała (kapusta biała, przyprawy, cebula), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	banan

<p>Środa 25.02.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) i miodem, Pasta ziołowa (twaróg Krajanka, ogórki kiszone, czosnek, natka pietruszki, słonecznik łuskany, śmietana 12%), sałata masłowa, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa</p>	<p>Zupa: rosół z zacierką (wywar warzywny (seler), przyprawy, majeranek, tuszka kurczaka, natka pietruszki, makaron zacierka (gluten pszenicy), II danie: fasolka po bretońsku (fasola Jaś, konc. pomidorowy, przyprawy, cebula, kiełbasa śląska), Ziemniaki, Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Drożdżówki z owocami i kruszonką (mąka (gluten pszenicy), drożdże, cukier, (mleko), masło (mleko), cukier puder) Wyrób własny</p>
<p>Czwartek 26.02.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z kurczaka (tuszka kurczaka, majonez (jaja, gorczyca), sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa,</p>	<p>Zupa: barszcz biały z jajkiem (wywar warzywny (seler), (jaja), cebula, przyprawy, śmietana (mleko), ziemniaki), II danie: racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (mleko), (jaja), drożdże, mąka (gluten pszenicy), cukier puder) Serek jagodowy (jagody mrożone, ser twarogowy Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), cukier) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),</p>	<p>Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone) Wyrób własny ½ pomarańcza</p>
<p>Piątek 27.02.2026</p>	<p>Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka zielona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, ½ gruszki</p>	<p>Zupa: kapuśniaczek (wywar warzywny (seler), kapusta kiszona, przyprawy, ziemniaki), II danie: ryba pieczona w płatkach kukurydzianych (miruna (ryba), płatki kukurydziane, bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki Sur. z białej rzepy i jabłka (biała rzepa, marchew, jabłka, majonez (jaja, gorczyca), Woda z cytryna i miętą (woda, cytryna miętą)</p>	<p>Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (mleko), (jaja), cukier puder, olej) Wyrób własny mandarynka</p>

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.