



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 10.03.2026 r.	Bułka pszenna mała z masłem (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów (soczewica czerwona, suszone pomidory olej, natka pietruszki, przyprawy) Szcypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier Herbata malinowa ½ gruszki	Zupa: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), koncentrat pomidorowy, makaron (gluten pszenicy), natka pietruszki, śmietana 12 % (mleko) II danie: gulasz z żołądków indyka z warzywami (żołądki z indyka, marchew, pietruszka, olej, przyprawy) Ziemniaki Surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, majonez (jaja, gorczyca) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Sakiewki z ciasta francuskiego z jabłkiem (mąka pszenna (gluten pszenicy), masło, cukier, (jaja), jabłko) Wyrób własny
Środa 11.03.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Paszтет wykwintny Ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata masłowa, papryka czerwona Kakao (mleko) ½ jabłka	Zupa: zupa grysikowa (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, kasza manna (gluten pszenicy), przyprawy) II danie: placki ziemniaczane z twarożkiem (ziemniaki, (jaja), przyprawy, śmietana 12 % (mleko) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód)	Budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka Wyrób własny
Czwartek 12.03.2026 r.	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko). Pasta z kurczaka (tuszką z kurczaka, majonez (jaja, gorczyca), cebula, przyprawy) Sałata masłowa, szcypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona Kaszka kukurydziana na mleku (kasza kukurydziana, (mleko), cukier) Herbatka malinowa Winogrono czerwone	Zupa: krem z batatów i marchewki (wywar warzywny (seler), bataty, marchew, przyprawy) II danie: karkówka w jarzynach (karkówka wieprzowa, kalafior, fasolka szparagowa, groszek, kukurydza, cebula, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Jabłko pieczone pod kruszonką z płatków owsianych (jabłko, płatki owsiane (gluten pszenicy), (masło), cukier, cukier waniliowy) Wyrób własny

<p>Piątek 13.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty Pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta. Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier) ¼ kiwi</p>	<p>Zupa: fasolowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), fasola biała, ziemniaki, cebula, przyprawy) II danie: ryba w sosie śmietanowym (dorsz (ryba), tymianek, pieprz cytrynowy, masło (mleko), przyprawy) Ziemniaki Surówka z czerwonego buraka i marchwi (burak czerwony, marchew, jabłko, cebula, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kisiel wiśniowy (mąka ziemniaczana, wiśnie mrożone, cukier) Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 16.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Rzodkiewka, szczypior, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony Kakao (mleko) ½ jabłka</p>	<p>Zupa: zupa z pulpecikami z indyka (wywar warzywny (seler), filet z indyka, ziemniaki, brokuł, kalafior, natka pietruszki, śmietana (mleko), przyprawy) II danie: racuchy z serkiem waniliowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), olej, ser twarogowy (mleko), cukier, cukier waniliowy) Marchew z rodzynekami (marchew, rodzyнки, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)</p>	<p>Talerzyk owocowy (jabłko, banan, kiwi) Wyrób własny</p>
<p>Wtorek 17.03.2026 r.</p>	<p>Bułka dyniowa (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta z zielonego groszku, twarogu i słonecznika (groszek mrożony, ser twarogowy (mleko), słonecznik łuskany, 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: barszcz czerwony z makaronem (wywar warzywny (seler), burak czerwony, makaron (gluten pszenicy), natka pietruszki, przyprawy) II danie: gołąbki poznańskie w sosie pomidorowym (kapusta biała, ryż, łopatka wieprzowa, 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>Mus jabłkowy- truskawkowy (jabłko, truskawki mrożone, miód) Wyrób własny</p>
<p>Środa 18.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Połędwica drobiowa Szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy Kakao (mleko) Herbatka miętowa Kalarepka do chrupania</p>	<p>Zupa: z czerwonej soczewicy (wywar warzywny (seler), soczewica czerwona, ziemniaki, cebula, przyprawy) II danie: jajko w sosie chrzanowym (jaja), chrzan, śmietana 12%, przyprawy) Ziemniaki Kapusta czerwona duszona (kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miętą (woda, imbir, mięta)</p>	<p>Jogurt bananowy (jogurt naturalny (mleko), banany, miód) Wyrób własny</p>
<p>Czwartek 19.03.2026 r.</p>	<p>Rogal z masłem (masło) Dżem, miód Owoce suszone (żurawina, pestki dyni, daktyle) Kasza kukurydziana na mleku (mleko), kasza kukurydziana, cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki</p>	<p>Zupa: szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), szczaw konserwowy, (jaja) cebula, przyprawy) II danie: delikatny gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy) Kasza gryczana Warzywa na parze (kalafior, brokuł, marchew) Kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)</p>	<p>Ciasteczka owsiane (płatki owsiane (gluten owsa), (jaja), (mleko), cukier, rodzyнки) Wyrób własny</p>
<p>Piątek 20.03.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z avocado (jaja), avocado, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy)</p>	<p>Zupa: cebulowa z grzankami (wywar warzywny (seler), cebula, przyprawy, chleb razowy (gluten pszenicy, żyta) II danie: kotlet rybny w sosie greckim (miruna (ryba), cebula, koncentrat pomidorowy, bułka tarta (gluten pszenicy), natka</p>	<p>Kefir mango (kefir (mleko), mango mrożone, cukier) Wyrób własny</p>

	Salata masłowa, szczypior, mix papryk Kakao (mleko) Herbatka malinowa ¼ pomarańczy	pietruszki, przyprawy) Ziemniaki Marchewka z chrzanem (marchew, chrzan tarty, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	
Poniedziałek 23.03.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Krakowska sucha z indyka Salata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka żółta Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier) ¼ kiwi	Zupa: krupnik z kaszą gryczaną (wywar warzywny (seler) , kasza gryczana, ziemniaki, natka pietruszki, koper) II danie: domowa pizza z kielbaską i sosem czosnkowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (mleko), drożdże, (jaja), jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy) Kalarepka do chrupania Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Ryż na mleku z jabłkiem (ryż, (mleko), jabłko, cynamon, 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.