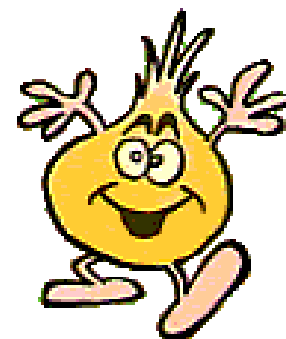




Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Poniedziałek 16.03.2026	Bułka mała (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z awokado (awokado, (jaja), czerwona cebula, sok z cytryny, przyprawy, majonez (gorczyca), sałata masłowa, pomidor, ogórek kiszony, Kakao (mleko), herbata owocowa ½ jabłka	Zupa: ryż na rosole (ryż, wywar warzywny (seler), przyprawy, cebula, natka pietruszki, tuszka kurczaka, marchew, pietruszka), II danie: zapiekanka ziemniaczana (ziemniaki, brokuł, papryka, kukurydza konserwowa, cebula, kiełbasa śląska, ser mozzarella (mleko), śmietanka 30% (mleko), (jaja), olej), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Domowy budyń waniliowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny morele suszone
Wtorek 17.03.2026	Pieczewo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z kurczaka (tuszką kurczaka, masło (mleko), papryka czerwona, szczypior, kielki rzodkiewki), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, ½ kiwi	Zupa: ogórkowa (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, ogórki kiszony, śmietana (mleko), II danie: gulasz z indyka z warzywami (filet z indyka, cebula, marchew, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, pietruszka, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy), Kasza mieszana gryczano-jęczmienna (gluten jęczmienia), Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym (kapusta biała, ogórek zielony, przyprawy, koperek, olej, sok z cytryny), Kompot z jabłek (woda, jabłka)	Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), jagody mrożone) Wyrób własny
Środa 18.03.2026	Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Twarożek z rzodkiewką (twaróg Krajanka (mleko), rzodkiewka, przyprawy), Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, cukier), Ogórek kiszony, szczypiorek, rzodkiewka, Kakao (mleko),	Zupa: kalafiorowa z ziemniakami (kalafior, przyprawy, ziemniaki, śmietana (mleko), wywar warzywny (seler), II danie: łazanki (makaron łazanki (gluten pszenicy), kapusta kiszona, kiełbasa śląska, przyprawy, olej, cebula), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Salatka owocowa (mandarynka, banan, winogrono bezpestkowe) Wyrób własny

	herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna)		
Czwartek 19.03.2026	Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Polędwica drobiowa, kiełki lucerny, rzodkiewka, szczypiorek, pomidor, ogórek kiszony, Kakao (mleko) Herbata owocowa ¼ gruszki	Zupa: z fasolki szparagowej (noga z kurczaka, por, seler, pietruszka, marchew, przyprawy, fasolka szparagowa mrożona, śmietana (mleko), koperek), II danie: racuchy z serkiem waniliowym i jabłkiem (drożdże, (mleko), mąka (gluten pszenicy), jabłka, twaróg Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), cukier waniliowy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Banan, wafle ryzowe
Piątek 20.03.2026	Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), szczypiorek), ogórek kiszony, kiełki lucerny, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier, herbata owocowa, ¼ gruszki	Zupa: krupnik wiejski (pałki z kurczaka, kasza mieszana (gluten jęczmienia), ziemniaki, marchew, koperek, przyprawy, pietruszka, por), II danie: kotlet rybny w sosie musztardowym (miruna bez skóry (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej, przyprawy, natka pietruszki, Sos musztardowy (musztarda, masło (mleko), mąka (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki, Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy, sok z cytryny), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Gruszka pieczona z miodem (gruszka, miód naturalny) Wyrób własny
Poniedziałek 23.03.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego (tuńczyk z puszki (ryba), (jaja), ogórek kiszony, majonez (gorczyca), koperek, szczypiorek, przyprawy), szczypiorek, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kiełki lucerny, Kakao (mleko), herbata miętowa, Marchew súpki	Zupa: marchewkowa krem (marchew, przyprawy, ziemniaki, cebula, śmietanka 30% (mleko), II danie: gulasz wieprzowy z makaronem (łopatka wieprzowa, cebula, olej, przyprawy, mąka (gluten pszenicy), Makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), Ogórek kiszony Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Talerzyk owocowy: gruszka, jabłko, kiwi
Wtorek 24.03.2026	Bułka wrocławska (gluten pszenicy), z masłem (mleko), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (twaróg Krajanka (mleko), pomidory suszone w oleju, czosnek, cebula czerwona, jogurt naturalny (mleko), majonez (gorczyca), przyprawy), sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa, Morele suszone	Zupa: barszcz biały z jajkiem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, śmietana (mleko), czosnek, (jaja), II danie: duszona wątróbka z cebulką (wątróbka drobiowa, cebula, przyprawy, olej, mąka (gluten pszenicy), Ziemniaki, Mizeria (ogórek zielony, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z cytryna (woda, cytryna)	Kisiel owocowy z tartym jabłkiem (porzeczki mrożone, mąka ziemniaczana, cukier, jabłko) Wyrób własny herbatniki

<p>Środa 25.03.2026</p>	<p>Bułka mała z masłem (mleko) i miodem, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron zacierki (gluten pszenicy), sałata masłowa, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa mandarynka</p>	<p>Zupa: barszcz czerwony z makaronem (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, makaron (gluten pszenicy), buraczki czerwone, śmietana (mleko), II danie: kopytka, (jaja), mąka (gluten pszenicy), olej, przyprawy), Ziemniaki, sos pomidorowy (kon. pomidorowy, olej, cebula, przyprawy, mąka (gluten pszenicy), Sur. z białej rzepy (biała rzepa, przyprawy, śmietana (mleko), sok z cytryny), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Różowy mus owocowy (banany, truskawki mrożone) Wyrób własny herbatniki</p>
<p>Czwartek 26.03.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Wędlina wieprzowa, sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, Suszone owoce</p>	<p>Zupa: kapuśniak z kiszonej kapusty (warzywa (seler), kapusta kiszona, ziemniaki, przyprawy), II danie: jajko gotowane w sosie musztardowym (jaja), musztarda (gorczyca), śmietana (mleko), przyprawy), Ziemniaki, Marchew z groszkiem na ciepło (marchew, groszek konserwowy, mąka (gluten pszenicy), masło (mleko), przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka)</p>	<p>Ryż na mleku z cynamonem i rodzynekami (ryż, (mleko), cynamon, rodzynki) Wyrób własny</p>
<p>Piątek 27.03.2026</p>	<p>Rogal z miodem i dżemem (rogal (gluten pszenicy), miód naturalny, dżem truskawkowy, zupa mleczna z płatkami ryżowymi (mleko), płatki ryżowe, cukier), Morele suszone, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleko), cukier), herbata owocowa</p>	<p>Zupa: z klopsikami (łopatka mielona, bułka mała (gluten pszenicy), (jaja), koperek, czosnek, przyprawy, ziemniaki, śmietanka kremówka (mleko), sok z cytryny), II danie: ryba panierowana w sosie ziołowym (morszczuk (ryba), bułka tarta ((gluten pszenicy), (jaja), olej, przyprawy, natka pietruszki, śmietana (mleko), Ryż na sypko (woda, ryż), Pomidory w śmietanie (pomidory, śmietana (mleko), przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>gruszka</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, budyni, 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.