



# Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
<b>Wtorek</b> 24.03.2026 r.	Bułka wrocławska z masłem ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Wiosenne kanapki z jajkiem, serem żółtym Szcypiorek, sałata masłowa, ogórek, rzodkiewka Kluski lane na mleku ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), cukier Herbata czarna z cytryną i miodem ½ gruszki	<b>Zupa:</b> grochowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), groch, ziemniaki, przyprawy) <b>II danie:</b> sos boloński z makaronem (łopatka wieprzowa, pomidory z puszki, makaron spaghetti ( <b>gluten pszenicy</b> ), cebula, czosnek, przyprawy) Surówka z białej rzepy i marchwi (rzepa biała, marchew, jabłko, szczypiorek, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> )) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Twarożek z brzoskwiniami (ser twarogowy ( <b>mleko</b> ), cukier, cukier waniliowy, brzoskwinie konserwowe) Wyrób własny
<b>Środa</b> 25.03.2026 r.	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Wędlina drobiowa z indyka Ogórek, rzodkiewka, sałata masłowa, kiełki rzodkiewki Kakao ( <b>mleko</b> ) ½ jabłka	<b>Zupa:</b> koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), koperek, ziemniaki, śmietana 18% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> pierogi leniwe z masłem i cynamonem (twaróg ( <b>mleko</b> ), ( <b>jaja</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), cynamon) Marchew na słodko z anansem ( marchew, ananas konserwowy, jogurt naturalny) Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód)	Koktajl jogurtowy (mango mrożone, brzoskwinie konserwowe, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> )) Wyrób własny
<b>Czwartek</b> 26.03.2026 r.	Rogal ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ). Pasta z twarogu i marchewki (twaróg ( <b>mleko</b> ), marchew, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), cukier) Kasza kukurydziana na mleku ( <b>mleko</b> ), kasza kukurydziana, cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki	<b>Zupa:</b> paprykowa z makaronem ryżowym (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), papryka czerwona pieczona, makaron ryżowy ( <b>gluten pszenicy</b> ), natka pietruszki, śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> kotlet mielony (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), przyprawy) Ziemniaki Sałatka z pomidorów z jogurtem (pomidory, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Soczek owocowy (jabłko, banan, marchew) Wyrób własny Wafle ryżowe
<b>Piątek</b> 27.03.2026 r.	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), szczypiorek, przyprawy)	<b>Zupa:</b> kalafiorowa (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), kalafior, ziemniaki, marchew, cebula, czosnek, koperek, przyprawy, śmietana 12% ( <b>mleko</b> )) <b>II danie:</b> dorsz pieczony w ziołach (dorsz ( <b>ryba</b> ), bułka tarta)	Mini drożdżówki z twarogiem i kruszonką (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ),

	Pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier ¼ kiwi	( <b>gluten pszenicy</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), tymianek, pietruszka zielona , przyprawy) Ziemniaki Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	drożdże, ( <b>jaja</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), cukier, ser twarogowy ( <b>mleko</b> ) Wyrób własny
<b>Poniedziałek</b> <b>30.03.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Kiełbaska śląska z cebulką (kiełbasa śląska ( <b>soja</b> ), cebula, olej, przyprawy) Rzodkiewka, szczypiorek, pomidor, sałata masłowa, ogórek Kakao( <b>mleko</b> ) ½ jabłka	<b>Zupa:</b> żurek z jajkiem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ( <b>jaja</b> ), cebula, przyprawy, śmietana 12 %( <b>mleko</b> ), ziemniaki) <b>II danie:</b> makaron pełnoziarnisty z pesto dyniowym (makaron pełnoziarnisty ( <b>gluten pszenicy</b> ), pestki dyni, natka pietruszki, olej, przyprawy) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)	Wielkanocne ciasteczka (amoniak, masło ( <b>mleko</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), cukier, cukier waniliowy ) Wyrób własny
<b>Wtorek</b> <b>31.03.2026 r.</b>	Bułka pszenna mała ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Pasta rybna (ser biały (mleko), tuńczyk w sosie własnym ( <b>ryba</b> ), przyprawy) Ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, pomidor Płatki owsiane na mleku (płatki owsiane (gluten pszenicy), ( <b>mleko</b> ), cukier) Herbatka z miodem i cytryną Winogrono czerwone	<b>Zupa:</b> barszcz czerwony z buraka pieczonego z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), burak czerwony, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ) <b>II danie:</b> kluski śląskie w sosie pomidorowym (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), ziemniaki, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) Kapusta duszona z koperkiem (kapusta biała, olej, koperek, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Banan
<b>Środa</b> <b>01.04.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Wędlina wieprzowa Szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor , ogórek Kakao ( <b>mleko</b> ) Marchew do chrupania	<b>Zupa:</b> marchwiowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), przyprawy, ziemniaki, marchew) <b>II danie:</b> kurczak w sosie słodko kwaśnym (filet z kurczaka, cebula, papryka, kukurydza, ananas konserwowy, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) Ryz na sypko Surówka z kalafiora świeżego (kalafior, marchew, jabłko, cebula, przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miętą (woda, imbir, mięta)	Kefir truskawkowy (kefir ( <b>mleko</b> ), truskawki mrożone, miód) Wyrób własny
<b>Czwartek</b> <b>02.04.2026 r.</b>	Bułka grahamka ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Paszтет wykwinny Sałata masłowa, ogórek kiszony, pomidor, szczypiorek Kasza jaglana na mleku ( <b>mleko</b> ), kasza jaglana, cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki	<b>Zupa:</b> rosół z kluskami lanymi (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), tuszka z kurczaka, natka pietruszki, mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> gulasz wieprzowy (łopatka wieprzowa, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), cebula, czosnek, przyprawy) Kasza gryczano – jęczmienna ( <b>gluten jęczmienia</b> ) Buraczki z cebulką (burak czerwony, cebula, olej, przyprawy) Kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)	Ryz na mleku z jabłkiem i cynamonem (ryż, jabłko, ( <b>mleko</b> ), cukier, cynamon) Wyrób własny
<b>Piątek</b> <b>03.04.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Pasta z kurczaka (kurczak tuszka, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ), ogórek kiszony, przyprawy) Sałata masłowa, szczypiorek, mix papryk	<b>Zupa:</b> szpinakowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), szpinak mrożony, ziemniaki, przyprawy) <b>II danie:</b> pulpety rybne w sosie pomidorowym (miruna ( <b>ryba</b> ), cebula, koncentrat pomidorowy, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), natka pietruszki, przyprawy)	Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), cukier, olej, cukier waniliowy) Wyrób własny

	Kakao ( <b>mleko</b> ) Herbatka malinowa ¼ pomarańczy	Ziemniaki Marchew z groszkiem (marchew, groszek mrożony, przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	
<b>Wtorek</b> <b>07.04.2026 r.</b>	Bułka pszenna mała ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem Sałata masłowa, szczypiorek, pomidor, ogórek, papryka żółta Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, ( <b>mleko</b> ), cukier) ¼ kiwi	<b>Zupa:</b> jarzynowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), brokuł mrożony, kalafior, ziemniaki, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> łazanki z kapustą kiszoną (makaron łazanka ( <b>gluten pszenicy</b> ), kapusta kiszona, cebula, kiełbasa śląska ( <b>soja</b> ), przyprawy) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Salatka owocowa (banan, mandarynka, brzoskwinie konserwowe) 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.