



Jadłospis



| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | DESER |
|--|---|--|--|
| Poniedziałek 02.03.2026 | Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Kanapki z wędliną wieprzową i serem żółtym (ser żółty (mleko), wędlina wieprzowa), Kasza kukurydziana na mleku (mleko), kasza kukurydziana, rzodkiewka, sałata rukola, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, Kakao (mleko), herbata owocowa, ¼ gruszki | Zupa: krupnik z kaszą gryczaną (wywar warzywny (seler), kasza gryczana, ziemniaki, natka pietruszki, koper), II danie: pałki pieczone z kurczaka (pałki drobiowe, olej, przyprawy), Ziemniaki, Marchew z chrzanem (marchew, chrzan, przyprawy, śmietana (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna) | Jogurt malinowy (jogurt naturalny, (mleko), maliny mrożone, cukier) Wyrób własny |
| Wtorek 03.03.2026 | Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), papryka czerwona, szczypior, ogórek kiszony, kiełki rzodkiewki, Paszтет zapiekany, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, ½ jabłka | Zupa: gulaszowa (wywar warzywny (seler), łopatką wieprzową, przyprawy, cebula, imbir, papryka czerwona, kon. pomidorowy), II danie: naleśniki z serem i sosem jogurtowo- malinowym (jaja), (mleko), olej, mąka (gluten pszenicy), maliny mrożone, jogurt naturalny (mleko), twaróg Krajanka (mleko), Marchew słupek, Woda z cytryną (woda, cytryna) | Owocowy talerzyk (jabłko, mandarynka, winogrono bezpestkowe) |
| Środa 04.03.2026 | Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Wędlina drobiowa, ogórek kiszony, kiełki lucerny, papryka żółta, Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, kalarepa | Zupa: krem z brokułów (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuł, przyprawy, śmietana (mleko), II danie: jajko sadzone (jaja), Ziemniaki puree, Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, szczypiorek, jogurt naturalny (mleko), Woda z limonką (woda, limonka) | Domowy budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny morele suszone |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Czwartek 05.03.2026</p> | <p>Rogal (gluten pszenicy) z dżemem i miodem, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron zacierki (gluten pszenicy), Owoce suszone, Kakao (mleko), herbata owocowa</p> | <p>Zupa: szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), ziemniaki, szczaw konserwowy, śmietana, (mleko), (jaja)) II danie: kotlet drobiowy (filet drobiowy, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki, Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Kasza manna na mleku z borówką (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), borówki Wyrób własny</p> |
| <p>Piątek 06.03.2026</p> | <p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Twarożek z ogórkiem kiszonym (twaróg Krajanka (mleko), przyprawy, ogórek kiszony), Pomidor koktajlowy, sałata rukola, szczypiorek, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), kalarepka</p> | <p>Zupa: cebulowa z grzankami z chleba razowego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (mleko), chleb razowy (gluten pszenicy), II danie: ryba panierowana w sosie greckim (morszczuk (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej, przyprawy, pietruszka, marchew, por, konc. pomidorowy), Ryż na sypko, Ogórek kiszony, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p> | <p>Muffinki marchewkowe (mleko), mąka (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), proszek do pieczenia, marchew Wyrób własny</p> |
| <p>Poniedziałek 09.03.2026</p> | <p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), szczypior, majonez (gorczyca), szczypiorek), sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, mleko z miodem (mleko), miód naturalny, herbata miętowa, ½ jabłka</p> | <p>Zupa: szpinakowa (wywar warzywny (seler), przyprawy, szpinak mrożony, śmietana (mleko), ziemniaki), II danie: spaghetti z mięsem i warzywami (makaron pełnoziarnisty (gluten żyta, pszenicy), łopatka mielona, przyprawy, konc. pomidorowy, przyprawy, marchew, pomidory, czosnek, cebula, seler), Sałata lodowa z sosem winegret (sałata lodowa, rzodkiewka, olej, cukier, sok z cytryny), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Kefir z truskawkami (kefir (mleko), truskawki mrożone, cukier) Wyrób własny</p> |
| <p>Wtorek 10.03.2026</p> | <p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka i ogórka kiszzonego (tuńczyk z puszki (ryba), (jaja), ogórek kiszony, majonez (gorczyca), Zacierka na mleku (mleko), makaron zacierka (gluten pszenicy), cukier, szczypior, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata miętowa, Żurawina suszona</p> | <p>Zupa: krem z pora (por, marchew, pietruszka, ziemniaki, czosnek, sok z cytryny, (mleko), przyprawy), II danie: gołąbki bez zawijania (łopatka wieprzowa mielona, ryż, cebula, olej, przyprawy, kapusta biała, cebula, (jaja), sos pomidorowy (przyprawy, mąka (gluten pszenicy), konc. pomidorowy), Ziemniaki, Surówka z białej rzepy (biała rzepa, jabłko, majonez (gorczyca), śmietana (mleko), szczypiorek, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Jabłko pod kruszonką (jabłka, żurawina suszona, mąka (gluten pszenicy), cukier trzciniowy, masło (mleko), cynamon) Wyrób własny</p> |
| <p>Środa 11.03.2026</p> | <p>Pieczywo mieszane z masłem (mleko), Pierś z indyka pieczona (filet z indyka, przyprawy), sałata masłowa, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa, mandarynka</p> | <p>Zupa: jarzynowa (wywar warzywny (seler), cebula, przyprawy, śmietana 18% (mleko), ziemniaki, kalafior, marchew, fasolka szparagowa, groszek zielony), II danie: domowa pizza (mąka (gluten pszenicy), drożdże, olej, wędlina wieprzowa, koncentrat pomidorowy, ser mozzarella (mleko), kukurydza konserwowa), Ketchup łagodny, Woda z limonką (woda, limonka)</p> | <p>banan</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Czwartek 12.03.2026</p> | <p>Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Ser mozzarella z pomidorkami (ser mozzarella (mleko), pomidorki koktajlowe, przyprawy, bazylia), Sałata masłowa, ogórek konserwowy, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleko), cukier), herbata owocowa, ½ pomarańcza</p> | <p>Zupa: pieczarkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), pieczarki, śmietana (mleko), przyprawy, ziemniaki), II danie: kurczak w sosie słodko- kwaśnym (tuszką kurczaka, przyprawy, ananas z puszki, papryka czerwona, marchew, czosnek), Makaron mieszany (gluten pszenicy), Surówka z cukinii, marchwi i jabłka (cukinia, marchew, jabłka, por, sok z cytryny, jogurt naturalny (mleko)), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Kaszka kukurydziana z malinami (mleczko kokosowe, kaszka kukurydziana, maliny mrożone) Wyrób własny</p> |
| <p>Piątek 16.01.2026</p> | <p>Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Serdelki z wody, ketchup łagodny, sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, ¼ gruszki</p> | <p>Zupa: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), przyprawy, ryż, śmietana (mleko), natka pietruszki) II danie: ryba panierowana z pieca (miruna bez skóry (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, cebula) Ziemniaki, Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Mus jabłkowo- bananowy (jabłko, banan) Wyrób własny</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 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.