



# Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
<b>Poniedziałek</b> 13.04.2026	Pieczewo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), Polędwica drobiowa, <u>Bukiet warzyw</u> : rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, Kakao ( <b>mleko</b> ), herbata owocowa, kalarepka	<u>Zupa</u> : kapuśniaczek (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), kapusta kiszona, przyprawy, ziemniaki), <u>II danie</u> : naleśniki z musem jabłkowym ( <b>jaja</b> ), ( <b>mleko</b> ), olej, mąka ( <b>gluten pszenicy</b> ), jabłka), Marchew tarta z rodzynkami (marchew, rodzynki, sok z cytryny) Woda z cytryną (woda, cytryna),	Salatka owocowa (banan, winogrono bezpestkowe, kiwi) Wyrób własny
<b>Wtorek</b> 14.04.2026	Bułka grahamka z masłem ( <b>mleko</b> ), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem ( <b>jaja</b> ), majonez ( <b>gorczyca</b> ), szczypiorek, <u>Bukiet warzyw</u> : papryka żółta, szczypiorek, ogórek kiszony, kielki rzodkiewki), Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier, herbata owocowa z cytryną, ½ jabłka	<u>Zupa</u> : kalafiorowa z zacierką (warzywa ( <b>seler</b> ), kalafior, makaron zacierka ( <b>gluten pszenicy</b> ), koperek, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy), <u>II danie</u> : pieczeń rzymska (łopatka mielona, ( <b>jaja</b> ), bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), Ziemniaki, sur. z pekinki (kapusta pekinka, marchew, przyprawy, majonez ( <b>gorczyca</b> ), kukurydza konserwowa, papryka czerwona), sok z cytryny, majonez ( <b>gorczyca</b> ), Woda z cytryną (woda cytryna)	Serek waniliowy z brzoskwiniami (twaróg Krajanka ( <b>mleko</b> ), cukier waniliowy, śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ), brzoskwinie z puszki, herbatniki) Wyrób własny
<b>Środa</b> 15.04.2026	Rogal ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem i twarogiem z marchewką (masło ( <b>mleko</b> ), twaróg Krajanka ( <b>mleko</b> ), jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), marchew, przyprawy), Płatki kukurydziane na mleku ( <b>mleko</b> ), płatki kukurydziane), <u>Bukiet warzyw</u> : ogórek kiszony, kielki lucerny, papryka żółta, Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier, herbata owocowa ½ jabłka	<u>Zupa</u> : krem z zielonego groszku z grzankami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ziemniaki, przyprawy, zielony groszek mrożony, śmietana ( <b>mleko</b> ), chleb razowy ( <b>gluten pszenicy</b> ), <u>II danie</u> : skrzydełka drobiowe, Ryż z pieczarkami (ryż, pieczarki, przyprawy) Warzywa na parze z maselkiem (kalafior mrożony, marchewka mrożona, masło ( <b>mleko</b> ), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Gruszka pieczona z miodem i orzechami (gruszka, miód naturalny, orzechy włoskie) Wyrób własny

<p><b>Czwartek</b> 16.04.2026</p>	<p>Bułka wrocławska (<b>gluten pszenicy</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Serdelki z wody (serdelki drobiowe) <u>Bukiet warzyw</u>: kielki lucerny, rzodkiewka, szczypiorek, pomidor malinowy, ogórek konserwowy, Kakao (<b>mleko</b>) Herbata owocowa, Winogrono bezpestkowe</p>	<p><u>Zupa</u>: krupnik z kaszą jęczmienną (wywar warzywny (<b>seler</b>), kasza jęczmienna (<b>gluten jęczmienia</b>), ziemniaki, natka pietruszki, koper), <u>II danie</u>: jajko w sosie chrzanowym (<b>jaja</b>), chrzan konserwowy, śmietana (<b>mleko</b>), przyprawy, koperek, mąka (<b>gluten pszenicy</b>), Ziemniaki, Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy) Woda z limonką (woda, limonka),</p>	<p>Koktajl jogurtowy (jogurt naturalny (<b>mleko</b>), banan) Wyrób własny</p>
<p><b>Piątek</b> 17.04.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Ser żółty (<b>mleko</b>), <u>Bukiet warzyw</u>: pomidor koktajlowy, ogórek konserwowy, sałata rukola, rzodkiewka), Kawa zbożowa (<b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na mleku (<b>mleko</b>), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna), ½ kiwi</p>	<p><u>Zupa</u>: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (<b>seler</b>), przyprawy, makaron rurka (<b>gluten pszenicy</b>), śmietana (<b>mleko</b>), natka pietruszki), <u>II danie</u>: zapiekana ryba w sosie jogurtowo- koperkowym (miruna (<b>ryba</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), przyprawy, koperek, bułka tarta (<b>gluten pszenicy</b>), Ziemniaki, Sałata masłowa z pomidorem i sosem vinegret (sałata masłowa, pomidor malinowy, rzodkiewka, musztarda, olej), Woda z limonką (woda, limonka)</p>	<p>Rogaliki drożdżowe z jabłkiem (<b>mleko</b>), drożdże, margaryna, (<b>jaja</b>), mąka (<b>gluten pszenicy</b>), cukier waniliowy, jabłka) Wyrób własny</p>
<p><b>Poniedziałek</b> 20.04.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Paszтет zapiekany, <u>Bukiet warzyw</u>: szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (<b>mleko</b>), herbata miętowa, Morele suszone</p>	<p><u>Zupa</u>: ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (<b>seler</b>), przyprawy, ogórki kiszane, śmietana (<b>mleko</b>), ziemniaki), <u>II danie</u>: pulpety z indyka w sosie śmietanowo- serowym (filet z indyka, cebula, (<b>jaja</b>), przyprawy, śmietanka 30% (<b>mleko</b>), mąka (<b>gluten pszenicy</b>), ser żółty (<b>mleko</b>), Kasza mieszana, Sur.z białej kapusty i ogórka zielonego (biała kapusta, olej, przyprawy, cebula, ogórek zielony), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kefir jagodowy (kefir (<b>mleko</b>), jagody mrożone) Wyrób własny</p>
<p><b>Wtorek</b> 21.04.2026</p>	<p>Bułka mała ziarnista (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Kielbasa podsuszana z indyka, <u>Bukiet warzyw</u>: szczypiorek, sałata masłowa, papryka żółta, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (<b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na mleku (<b>mleko</b>), cukier), herbata miętowa , ½ gruszki</p>	<p><u>Zupa</u>: z selera z groszkiem ptysiowym (udo z kureczaka, marchew, ziemniaki, (<b>seler</b>), pietruszka, przyprawy, groszek ptysiowy, śmietana (<b>mleko</b>), <u>II danie</u>: bułki na parze (<b>mleko</b>), drożdże, mąka (<b>gluten pszenicy</b>), (<b>jaja</b>), Sos śmietankowo- malinowy (śmietana (<b>mleko</b>), maliny mrożone, cukier), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Owocowy talerzyk (jabłko, banan, pomarańcza) Wafle ryżowe</p>
<p><b>Środa</b> 22.04.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Twarożek z rzodkiewką (twaróg Krajanka (<b>mleko</b>), jogurt naturalny (<b>mleko</b>), rzodkiewka, przyprawy), Płatki owsiane na mleku (<b>mleko</b>), płatki owsiane (<b>gluten owsa</b>), <u>Bukiet warzyw</u>: sałata rukola, szczypiorek, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (<b>mleko</b>), herbata malinowa, ½ pomarańcza</p>	<p><u>Zupa</u>: koperkowa z zacierką (wywar warzywny (<b>seler</b>), ziemniaki, natka pietruszki, koper, śmietana (<b>mleko</b>), makaron zacierka (<b>gluten pszenicy</b>), <u>II danie</u>: leczko (kielbasa śląska, kon. pomidorowy, cukinia, przyprawy, papryka czerwona, papryka żółta, pomidory w zalewie), Ziemniaki,</p>	<p>Jogurt naturalny z herbatnikami i żurawiną suszoną (jogurt naturalny (<b>mleko</b>), herbatniki, żurawina suszona) Wyrób własny</p>

<p><b>Czwartek</b> <b>23.04.2026</b></p>	<p>Pieczyczo mieszane (<b>gluten żyta, pszenicy</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Pasta rybna z jajkiem (szprot w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, majonez (<b>gorczyca</b>), (<b>jaja</b>), <b>Bukiet warzyw</b>: sałata masłowa, szczypiorek, rzodkiewka, ogórek konserwowy, Kawa zbożowa (<b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na (<b>mleku</b>), cukier), herbata owocowa, Marchew słupek</p>	<p><b>Zupa</b>: kalafiorowa (kalafior mrożony, przyprawy, śmietana (<b>mleko</b>), ziemniaki, wywar warzywny (<b>seler</b>), <b>II danie</b>: kurczak w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami (filet z kurczaka, papryka czerwona, cebula, suszone pomidory z zalewy, śmietana (<b>mleko</b>), przyprawy), Ryż na sypko (woda, ryż), Kapusta czerwona duszona z koperkiem (kapusta czerwona, olej, przyprawy, koper), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Różowy mus owocowy (maliny mrożone, jogurt naturalny (<b>mleko</b>), jabłka) Wyrób własny herbatniki</p>
<p><b>Piątek</b> <b>24.04.2026</b></p>	<p>Pieczyczo mieszane (<b>gluten żyta, pszenicy</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Południca miodowa, Kasza jaglana na mleku (kasza jaglana, (<b>mleko</b>), <b>Bukiet warzyw</b>: sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (<b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na (<b>mleku</b>), cukier), herbata owocowa, ½ banana</p>	<p><b>Zupa</b>: barszcz biały z jajkiem (wywar warzywny (<b>seler</b>), (<b>jaja</b>), ziemniaki, przyprawy, śmietana (<b>mleko</b>), <b>II danie</b>: paluszki rybne (miruna (<b>ryba</b>), cebula, przyprawy, olej, bułka tarta (<b>gluten pszenicy</b>), Ziemniaki, Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny (<b>mleko</b>), Woda z limonką (woda, limonka)</p>	<p>Andruty (wafle suche, masa krówkowa, masło (<b>mleko</b>) Wyrób własny  Owoc sezonowy</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 mrozonek.

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.