



Jadłospis



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

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | DESER |
|-----------------------------------|--|---|---|
| Poniedziałek 27.04.2026 | Pieczewo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Kanapki (ser żółty (mleko), wędlina drobiowa), Bukiet warzyw: rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor malinowy, ogórek kiszony, Płatki ryżowe na mleku (mleko), płatki ryżowe, Kakao (mleko), herbata owocowa ¼ pomarańcza | Zupa: krem szpinakowy z paluchem z ciasta francuskiego (wywar warzywny (seler), przyprawy, czosnek, szpinak mrożony, śmietana (mleko), ziemniaki, ciasto francuskie), II danie: schab duszony z cebulką w sosie własnym (schab, cebula, olej, przyprawy), Kasza mieszana, Sur. z kapusty kiszonej z marchwią (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza) | Różowy mus owocowy (banany, truskawki mrożone) Wyrób własny herbatniki |
| Wtorek 28.04.2026 | Bułka kajzerka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Szynka z piersi z kurczaka, Bukiet warzyw: papryka czerwona, szczypiorek, ogórek zielony, kielki rzodkiewki, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, ½ kiwi | Zupa: krem chrzanowy (ziemniaki, cebula, olej, chrzan konserwowy, przyprawy, śmietana (mleko), por, czosnek, przyprawy), II danie: jajko sadzone (jaja), Ziemniaki Pomidory z jogurtem greckim (pomidor malinowy, jogurt grecki (mleko), przyprawy, cebula), Woda z cytryną (woda, cytryna) | Ryż na mleku z cynamonem i rodzynekami (ryż, (mleko), cynamon, rodzyunki) Wyrób własny |
| Środa 29.04.2026 | Pieczewo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z awokado i fety (awokado, feta (mleko), czosnek, sok z cytryny, przyprawy), Bukiet warzyw: szczypiorek, pomidor malinowy, papryka żółta, rukola, Kakao (mleko), herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), Kalarepka, | Zupa: barszcz czerwony z makaronem (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, buraczki czerwone, śmietana (mleko), makaron rurka (gluten pszenicy), II danie: kluski śląskie z duszoną łopatką wieprzową w sosie własnym (jaja), mąka (gluten pszenicy), ziemniaki, mąka ziemniaczana, łopaska wieprzowa, śmietana (mleko), Kapusta duszona biała (kapusta biała, przyprawy, cebula), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza), | Jabłko pod kruszonką (jabłka, żurawina suszona, mąka (gluten pszenicy), cukier trzcinowy, masło (mleko), cynamon) Wyrób własny |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Czwartek 30.04.2026</p> | <p>Chałka z miodem i dżemem (chałka, miód, dżem truskawkowy), Płatki kukurydziane na mleku (mleko), płatki kukurydziane), Kakao (mleko) Herbata owocowa Marchew słupki, ½ jabłka</p> | <p>Zupa: koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), koperek, ziemniaki, śmietana (mleko), przyprawy), II danie: gołąbki (łopatka wieprzowa mielona, ryż, cebula, olej, przyprawy, kapusta biała, cebula, (jaja), sos pomidorowy (przyprawy, mąka (gluten pszenicy), konc. pomidorowy), Ziemniaki, Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Jogurt grecki z brzoskwiniami (jogurt grecki (mleko), brzoskwinie z puszki, cukier trzcinowy) Wyrób własny</p> |
| <p>Poniedziałek 04.05.2026</p> | <p>Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka (tuńczyk z puszki, ogórek kiszony, majonez (gorczyca), (jaja), Bukiet warzyw: kielki lucerny, papryka żółta, pomidor malinowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, ½ mandarynki</p> | <p>Zupa: grochowa (wywar warzywny (seler), groch, ziemniaki, przyprawy, marchew, czosnek,) II danie: pizza z kielbaską (ser żółty (mleko), drożdże, cukier, mąka (gluten pszenicy), cebula, przyprawy, kon. pomidorowy, kielbasa śląska), Sos czosnkowy (jogurt naturalny (mleko), czosnek przyprawy, majonez (gorczyca), sok z cytryny) Woda z limonką (woda, limonka)</p> | <p>Budyń waniliowy z czekoladą gorzką (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana , cukier, cukier waniliowy, czekolada gorzka) Wyrób własny</p> |
| <p>Wtorek 05.05.2026</p> | <p>Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Jajecznica na maselku (jaja), masło (mleko), szczypiorek, przyprawy), Bukiet warzyw: sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, ¼ jabłka</p> | <p>Zupa: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, ryż, śmietana (mleko), tuszka kurczaka), II danie: pieczeń rzymska (łopatka mielona, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), Ziemniaki, Mizeria z ogórków (ogórki zielone, śmietana (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda cytryna)</p> | <p>Kasza manna na mleku z sokiem malinowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), maliny mrożone) Wyrób własny</p> |
| <p>Środa 06.05.2026</p> | <p>Bułka grahamka z masłem (mleko), Polędwica miodowa, Bukiet warzyw: szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron zacierki (gluten pszenicy), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa , Morele suszone</p> | <p>Zupa: krem z pora z grzankami (por, marchew, pietruszka, ziemniaki, czosnek, sok z cytryny, (mleko), przyprawy, pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy), II danie: gulasz z indyka w jarzynach (filet z indyka, cebula, olej, kalafior, fasola czerwona, kukurydza, przyprawy), Ryż na sypko (woda, ryż), Buraczki z cebulką (cebula, buraczki czerwone, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Jogurt naturalny z bananem (jogurt naturalny (mleko), banan, cukier trzcinowy) Wyrób własny</p> |
| <p>Czwartek 07.05.2026</p> | <p>Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Filet pieczony, Bukiet warzyw: sałata masłowa, szczypiorek, papryka żółta, ogórek konserwowy, Kakao (mleko), herbata malinowa, Winogrono bezpestkowe</p> | <p>Zupa: gulaszowa drobiowa (filet z indyka, wywar warzywny (seler), przyprawy, papryka, pomidory, kon. pomidorowy ziemniaki), II danie: pankejkki z sosem jogurtowo- malinowym (jaja), (mleko), olej, mąka (gluten pszenicy), maliny mrożone, jogurt naturalny (mleko), Marchew tarta z rodzynkami (marchew, rodzynki, sok z cytryny) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p> | <p>Owocowy talerzyk: banan, pomarańcza, gruszka</p> |
| <p>Piątek 08.05.2026</p> | <p>Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta twarogowa z rzodkiewką i czosnkiem (twaróg Krajanka (mleko), rzodkiewka, czosnek, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Bukiet warzyw: sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona,</p> | <p>Zupa: jarzynowa z zacierką (wywar warzywny (seler), brukselka, kalafior, fasola szparagowa mrożona, śmietana (mleko), natka pietruszki, ziemniaki, makaron zacierka (gluten pszenicy), II danie: ryba pieczona w płatkach kukurydzianych (miruna (ryba), płatki kukurydziane, bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy,</p> | <p>Kisiel owocowy (maliny mrożone, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny</p> |

| | | | |
|------------------------------------|--|---|-------|
| | Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, | Ziemniaki, Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym (kapusta biała, ogórek zielony, przyprawy, koperek, olej, sok z cytryny), Woda z cytryna i miętą (woda, cytryna miętą) | |
| Poniedziałek 11.05.2026 | Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Wędlina drobiowa, Bukiet warzyw: rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, Winogrono bezpestkowe | Zupa: gulaszowa (wywar warzywny (seler), łopatka wieprzowa, 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 tarta z rodzynkami (marchew, rodzynki, sok z cytryny) Woda z cytryną (woda, cytryna) | banan |

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.