



# Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 31.03.2026	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), Tortilla z warzywami (pomidor malinowy, ogórek konserwowy, sałata masłowa, twaróg Krajanka ( <b>mleko</b> ), papryka czerwona), Bukiet warzyw: rzodkiewka, kiełki lucerny, papryka żółta, sałata masłowa, Kakao ( <b>mleko</b> ), herbata owocowa ¼ gruszki	<b>Zupa:</b> koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), koperek, ziemniaki, śmietana ( <b>mleko</b> ), przyprawy), <b>II danie:</b> pulpety z indyka w sosie śmietankowo-serowym (filet z indyka, przyprawy, olej, cebula, czosnek, ser mozzarella ( <b>mleko</b> ), śmietana ( <b>mleko</b> ), ( <b>jaja</b> ), Kasza jęczmienna ( <b>gluten jęczmienia</b> ), Surówka z cukinii, marchwi i jabłka (cukinia, marchew, jabłko, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), sok z cytryny, majonez ( <b>gorczyca</b> ), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Gofry marchewkowe z nutą pomarańczy (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>mleko</b> ), ( <b>jaja</b> ), olej, marchew, pomarańcza, cukier puder) Wyrób własny
Środa 01.04.2026	Rogal z masłem i miodem (rogal ( <b>gluten pszenicy</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), miód naturalny, Płatki owsiane na mleku ( <b>mleko</b> ), płatki owsiane ( <b>gluten owsa</b> ), Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier), herbata owocowa z cytryną, kalarepa	<b>Zupa:</b> barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ziemniaki, burak czerwony, śmietana ( <b>mleko</b> ), <b>II danie:</b> fasolka po bretońsku (fasola Jaś, konc. pomidorowy, przyprawy, cebula, kiełbasa śląska) Ziemniaki, Sałata z jogurtem naturalnym (sałata masłowa, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Owocowy talerzyk: mandarynka, gruszka, ananas
Czwartek 02.04.2026	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ), Połędwica drobiowa, Bukiet warzyw: papryka czerwona, papryka żółta, rukola, ogórek konserwowy, Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), Żurawina suszona	<b>Zupa:</b> jarzynowa z zacierką (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), brukselka, kalafior, fasola szparagowa mrożona, śmietana ( <b>mleko</b> ), natka pietruszki, ziemniaki, makaron zacierka ( <b>gluten pszenicy</b> ), <b>II danie:</b> pierogi ruskie ze szpinakiem (ziemniaki, cebula, twaróg Krajanka ( <b>mleko</b> ), mąka ( <b>gluten pszenicy</b> ), olej, przyprawy, szpinak mrożony), Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Kisiel owocowy (maliny mrożone, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny

<p><b>Piątek</b> <b>03.04.2026</b></p>	<p>Bułka grahamka (<b>gluten pszenicy</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (twaróg Krajanka (<b>mleko</b>), suszone pomidory w oleju, czosnek, majonez (<b>gorczyca</b>), przyprawy), Bukiet warzyw: rzodkiewka, szczypior, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony, Zupa mleczna z makaronem (<b>mleko</b>), makaron zacierki (<b>gluten pszenicy</b>), Kakao (<b>mleko</b>) Herbata owocowa ½ mandarynki</p>	<p><b>Zupa:</b> paprykowa z kurczakiem (tuszka kurczaka, ziemniaki, wywar warzywny (<b>seler</b>), przyprawy, papryka żółta, papryka czerwona, pomidory, zioła ,czosnek), <b>II danie:</b> paluszki rybne ze szpinakiem (miruna (<b>ryba</b>), szpinak drobny mrożony, przyprawy, (<b>jaja</b>), mąka (<b>gluten pszenicy</b>), bułka tarta (gluten pszenicy), Ziemniaki, Sałata rozszpuka z pomidorami koktajlowymi i jogurtem (sałata rozszpuka, pomidory koktajlowe, przyprawy, jogurt naturalny (<b>mleko</b>), Woda z limonką (woda, limonka)</p>	<p>Jogurt grecki z brzoskwiniami (jogurt grecki (<b>mleko</b>), brzoskwinie z puszki, herbatniki) Wyrób własny</p>
<p><b>Wtorek</b> <b>07.04.2026</b></p>	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten żyta, pszenicy</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Twarożek z ogórkiem zielonym (twaróg Krajanka (<b>mleko</b>), ogórek zielony, przyprawy), Bukiet warzyw: ogórek kiszony, kiełki lucerny, papryka żółta, Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na mleku (<b>mleko</b>), cukier), herbata owocowa, 1/4 jabłka</p>	<p><b>Zupa:</b> rosół z makaronem (wywar warzywny (<b>seler</b>), przyprawy, majeranek, tuszka kurczaka, natka pietruszki, makaron nitka (<b>gluten pszenicy</b>), <b>II danie:</b> kotlet drobiowy (filet drobiowy, (<b>jaja</b>), bułka tarta (<b>gluten pszenicy</b>), przyprawy), Ziemniaki, Pomidory ze śmietaną (pomidory malinowe, śmietana (<b>mleko</b>), cebula, przyprawy), Kompot z gruszek (woda, gruszki)</p>	<p>Domowy budyń waniliowy z polewą mango (<b>mleko</b>), (<b>jaja</b>), mąka ziemniaczana , cukier, cukier waniliowy, mango mrożone) Wyrób własny</p>
<p><b>Środa</b> <b>08.04.2026</b></p>	<p>Bułka grahamka z masłem (<b>mleko</b>), Pasta drobiowo- warzywna (kurczak tuszka, warzywa, przyprawy, masło (<b>mleko</b>), pomidor, sałata masłowa, papryka czerwona, szczypior), Bukiet warzyw: sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor malinowy, Kakao (<b>mleko</b>), herbata miętowa, ½ mandarynki</p>	<p><b>Zupa:</b> z fasolki szparagowej (wywar warzywny (<b>seler</b>), noga z kurczaka, fasolka szparagowa mrożona, przyprawy, ziemniaki, śmietana (<b>mleko</b>), koperek), <b>II danie:</b> kluski leniwe z twarogiem i cynamonem (twaróg Krajanka (<b>mleko</b>), cukier waniliowy, (<b>jaja</b>), mąka (<b>gluten pszenicy</b>), przyprawy, cynamon) Marchew z rodzynkami (marchew, rodzynki) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Mus jabłkowo- bananowy (jabłko, banan), Herbatniki, Wyrób własny</p>
<p><b>Czwartek</b> <b>09.04.2026</b></p>	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Kanapki (ser żółty (<b>mleko</b>), wędlina drobiowa), Bukiet warzyw: szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (<b>gluten żyta, jęczmienia</b>) na (<b>mleku</b>), cukier), herbata miętowa , winogrono ciemne,</p>	<p><b>Zupa:</b> cebulowa z grzankami z chleba razowego (wywar warzywny (<b>seler</b>), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (<b>mleko</b>), chleb razowy (<b>gluten pszenicy</b>), <b>II danie:</b> zapiekanka makaronowa z kiełbasą i serem (makaron rurka (<b>gluten pszenicy</b>), brokuł, kalafior, (<b>jaja</b>), olej, przyprawy, ser mozzarella (<b>mleko</b>), kiełbasa śląska), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kasza manna na mleku z borówką (<b>mleko</b>), cukier, kasza manna (<b>gluten pszenicy</b>), borówki) Wyrób własny</p>
	<p>Pieczywo mieszane (<b>gluten pszenicy, żyta</b>) z masłem (<b>mleko</b>), Filet pieczony (filet z indyka, przyprawy),</p>	<p><b>Zupa:</b> pieczarkowa z makaronem (wywar warzywny (<b>seler</b>), pieczarki, śmietana (<b>mleko</b>), przyprawy, makaron zacierka (<b>gluten pszenicy</b>),</p>	

<b>Piątek 10.04.2026</b>	Płatki ryżowe na mleku ( <b>mleko</b> ), płatki ryżowe), Bukiet warzyw: sałata masłowa, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao ( <b>mleko</b> ), herbata malinowa	<b>II danie:</b> kotlet rybny w sosie koperkowym (miruna ( <b>ryba</b> ), cebula, szczypiorek, zioła prowansalskie, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), koperek) Ziemniaki, Ogórek kiszony, Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Ciasto Jabłecznik (mąka ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), margaryna, proszek do pieczenia, jabłka, cukier ) 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.

#### **Srednie 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.