



# Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 08.04.2026 r.	Bułka dyniowa z masłem ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Pasta rybna z twarogiem (tuńczyk w sosie własnym ( <b>ryba</b> ), ogórek kiszony, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) Szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy Zupa mleczna z makaronem ( <b>mleko</b> ), makaron kolanko ( <b>gluten pszenicy</b> ), cukier ½ gruszki	<b>Zupa:</b> z fasolki szparagowej z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), fasolka szparagowa, ziemniaki, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> gulasz wieprzowy z makaronem (łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, makaron świderka ( <b>gluten pszenicy</b> ), przyprawy) Marchew z chrzanem (marchew, chrzan tarty, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Batoniki owsiane (płatki owsiane ( <b>gluten pszenicy</b> ), masło ( <b>mleko</b> ), rodzynki, słonecznik, cukier) Wyrób własny
Czwartek 09.04.2026 r.	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Pasta z soczewicy (soczewica czerwona, cebula, czosnek, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) Ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata masłowa, papryka czerwona Herbatka malinowa z miodem ½ jabłka	<b>Zupa:</b> pomidorowa z ryżem (wywar warzywny, ( <b>seler</b> ), koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ), cebula, przyprawy) <b>II danie:</b> placki ziemniaczane ze śmietaną (ziemniaki, ( <b>jaja</b> ), mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>jaja</b> ), śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ) Surówka z rzepy (rzepa, marchew, jabłko, cebula, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ) Woda z imbirem, cytryną i miodem (woda, imbir, miód)	Jogurt grecki z bakaliami (jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), orzechy włoskie, rodzynki, miód) Wyrób własny
Piątek 10.04.2026 r.	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Wędlina drobiowa Sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, ogórek zielony Kakao ( <b>mleko</b> ) ½ mandarynki	<b>Zupa:</b> zupa koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), ziemniaki, koperek, śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> pulpety z rybnego w sosie śmietanowym (miruna ( <b>ryba</b> ), cebula, natka pietruszki, przyprawy, śmietanka 30% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Ryż na sypko Surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, przyprawy) Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Budyń czekoladowy ( <b>mleko</b> ), ( <b>jaja</b> ), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny
Poniedziałek 13.04.2026 r.	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Schabik wieprzowy	<b>Zupa:</b> z soczewicy (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), soczewica czerwona ziemniaki, przyprawy) <b>II danie:</b> makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem (makaron	Kisiel wiśniowy

	Pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta. Kawa zbożowa ( <b>gluten żyta, jęczmienia</b> ) na mleku ( <b>mleko</b> ), cukier) ¼ kiwi	pełnoziarnisty ( <b>gluten pszenicy</b> ), szpinak mrożony, śmietana 30% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Kalarepka do chrupania Woda z cytryną (woda, cytryna)	(wiśnie mrożone, mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny ½ jabłka
<b>Wtorek</b> <b>14.04.2026 r.</b>	Chałka ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) miodem i dżemem Pestki dyni, morele suszone, żurawina suszona Płatki owsiane na mleku (płatki owsiane ( <b>gluten owsa</b> ), ( <b>mleko</b> ), cukier) Herbata czarna z cytryną Kalarepka do chrupania	<b>Zupa:</b> zupa grysikowa (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), tuszka z kurczaka, kasza manna ( <b>gluten pszenicy</b> ), natka pietruszki, przyprawy) <b>II danie:</b> kotlet strażacki (filet z kurczaka, bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), cebula, przyprawy) Ziemniaki Surówka z marchewki i buraka (marchew, burak czerwony, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ), przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)	Jogurt brzoskwiniowy jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), brzoskwinie konserwowe, cukier) Wyrób własny
<b>Środa</b> <b>15.04.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Pasta z kurczaka (tuszka z kurczaka, majonez ( <b>jaja, gorczyca</b> ), cebula, ogórek kiszony, przyprawy) Ogórek, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, papryka żółta Kakao ( <b>mleko</b> ) Winogrono czerwone	<b>Zupa:</b> szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), szczaw konserwowy, ( <b>jaja</b> ), ziemniaki, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ), przyprawy) II danie: pierogi ruskie (mąka pszenna ( <b>gluten pszenicy</b> ), twaróg ( <b>mleko</b> ), ziemniaki, cebula, masło ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Mleko smakowe ( <b>mleko</b> ), cukier waniliowy, miód) Wyrób własny ½ banana
<b>Czwartek</b> <b>16.04.2026 r.</b>	Bułka wrocławska ( <b>gluten pszenicy</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Jajko, ser żółty Szcypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy Płatki kukurydziane z mlekiem (płatki kukurydziane, ( <b>mleko</b> ), cukier) Herbatka z miodem i cytryną ½ gruszki	<b>Zupa:</b> brokułowa z ziemniakami (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), brokuł, ziemniaki, śmietana 12 % ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> wieprzowina w jarzynach (łopatka wieprzowa, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, przyprawy) Kasza gryczano - jęczmienna ( <b>gluten jęczmienia</b> ) Surówka z pora i marchwi (por, marchew, cebula, przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miętą (woda, imbir, mięta)	Kasza manna z musem malinowym (kasza manna ( <b>gluten pszenicy</b> ), ( <b>mleko</b> ), maliny mrożone, cukier) Wyrób własny
<b>Piątek</b> <b>17.04.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Twarożek z rzodkiewką (twaróg ( <b>mleko</b> ), rzodkiewka, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, szcypior Kakao ( <b>mleko</b> ) ½ mandarynki	<b>Zupa:</b> pieczarkowa z makaronem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), pieczarki, makaron ( <b>gluten pszenicy</b> ), śmietana 12% ( <b>mleko</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> ryba smażona (miruna ( <b>ryba</b> ), bułka tarta ( <b>gluten pszenicy</b> ), olej, przyprawy) Ziemniaki Mizeria (ogórki, jogurt naturalny ( <b>mleko</b> ), przyprawy) Kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)	Herbatniki Winogrono czerwone
<b>Poniedziałek</b> <b>20.04.2026 r.</b>	Pieczywo mieszane ( <b>gluten pszenicy, żyta</b> ) z masłem ( <b>mleko</b> ) Wędlina drobiowa Sałata masłowa, szcypior, mix papryk Kakao ( <b>mleko</b> ) Herbatka malinowa ¼ pomarańczy	<b>Zupa:</b> rosół z makaronem (wywar warzywny ( <b>seler</b> ), tuszka z kurczaka, makaron zacierka ( <b>gluten pszenicy</b> ), przyprawy) <b>II danie:</b> jajko sadzone ( <b>jaja</b> ), olej, przyprawy) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami (kapusta pekińska, brzoskwinie konserwowe, majonez ( <b>gorczyca, jaja</b> ), przyprawy)	Mus jabłkowo – truskawkowy (jabłko, truskawki mrożone, cukier) Wyrób własny Wafle ryżowe

**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.