



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 21.04.2026 r.	Bułka kukurydziana z masłem (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta z kurczaka (tuszka z kurczaka, majonez (jaja , gorczyca), cebula, przyprawy) Szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy Owsianka na mleku z bakaliami (płatki owsiane (gluten owsa), (mleko), morele suszone, pestki dyni, żurawina suszona, cukier) Herbata czarna z cytryną i miodem ½ gruszki	Zupa: grochowa z ziemniakami (wywar warzywny, (seler), groch, ziemniaki, cebula, przyprawy) II danie: kęski schabowe (schab wieprzowy, mąka pszenna (gluten pszenicy), cebula, olej, przyprawy) Ziemniaki Surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, marchew, cebula, śmietana 12% (mleko), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Ciasto jogurtowe z owocami (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), jogurt naturalny (mleko), wiśnie mrożone, cukier, proszek do pieczenia) Wyrób własny
Środa 22.04.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy , żyta) z masłem (mleko) Serdelki z wody Ogórek zielony, rzodkiewka, sałata masłowa, kielki rzodkiewki Kakao (mleko) ½ jabłka	Zupa: barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny, (seler), buraki, ziemniaki, śmietana 12% (mleko), cebula, przyprawy) II danie: bułki na parze z sosem jogurtowym i truskawkami (jogurt naturalny (mleko), drożdże, mąka (gluten pszenicy), (jaja), jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone, cukier, cukier waniliowy) Marchew z ananasem (marchew, ananas z puszki, sok z cytryny, jogurt grecki (mleko), przyprawy) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Herbatniki ½ banana
Czwartek 23.04.2026 r.	Rogal (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Twarożek na słodko z marchewką (twaróg (mleko), marchew, jogurt naturalny (mleko), cukier) Płatki kukurydziane z mlekiem (płatki kukurydziane, (mleko) Herbatka miętowa ½ kiwi	Zupa: ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ogórek kiszony, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: polędwiczki wieprzowe w sosie własnym (polędwiczki wieprzowe, olej, cebula, czosnek, przyprawy) Kasza bulgur Buraczki z cebulką (burak czerwony, cebula, olej, przyprawy) Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier)	Jogurt truskawkowy (jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone, miód) Wyrób własny

<p>Piątek 24.04.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), majonez (gorczyca, jaja), szczypiorek, przyprawy Pomidor, papryka czerwona, rzodkiewka, ogórek zielony Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier Kalarepka do chrupania</p>	<p>Zupa: marchewkowa z zacierką (wywar warzywny (seler), marchew, makaron zacierka (gluten pszenicy), śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: ryba panierowana (miruna (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy) Ziemniaki Surówka z kalafiora z jogurtem (kalafior, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Talerzyk owocowy (banan, winogrono, kiwi)</p>
<p>Poniedziałek 27.04.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta rybna ze szczypiorkiem (makrela (ryba), cebula, ogórek kiszony, szczypiorek, majonez (gorczyca, jaja) Rzodkiewka, szczypior, pomidor, sałata masłowa, ogórek kiszony Kakao (mleko) ½ mandarynki</p>	<p>Zupa: szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), szczaw konserwowy, (jaja), ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: domowa pizza z kielbaską i serem mozzarella (mąka pszenna (gluten pszenicy), drożdże, kielbasa śląska (soja), ser mozzarella (mleko) Sos jogurtowo – czosnkowy (jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)</p>	<p>Kefir tropikalny kefir (mleko), brzoskwinie konserwowe, ananas) Wyrób własny</p>
<p>Wtorek 28.04.2026 r.</p>	<p>Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta brokułowa (brokuł mrożony, ser feta (mleko), przyprawy) Ogórek zielony, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, papryka żółta Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, (mleko), cukier) Herbatka z miodem i cytryną ½ gruszki</p>	<p>Zupa: kalafiorowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), kalafior, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: gulasz z żołądków z indyka z makaronem pełnoziarnistym (żołądki z indyka, olej, marchew, cebula, czosnek, makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), przyprawy) Surówka z rzepy z marchewką (rzepa, marchew, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Gofry z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), olej, cukier, cukier waniliowy) Wyrób własny</p>
<p>Środa 29.04.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane(gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina wieprzowa Szczypior, sałata rukola, papryka czerwona, pomidor, ogórek zielony Kakao (mleko), Herbatka miętowa ¼ jabłka</p>	<p>Zupa: z pieczonej papryki (wywar warzywny, (seler), papryka czerwona, makaron ryżowy (gluten pszenicy), cebula, śmietana 12 % (mleko), przyprawy) II danie: jajko w sosie koperkowym (jaja), koperek, śmietana 12% (mleko), przyprawy) Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (czerwona kapusta, jabłko, marchew, cebula, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy) Woda z imbirem, cytryną i miętą (woda, imbir, mięta)</p>	<p>Serek brzoskwinowy (twaróg (mleko), jogurt naturalny (mleko), brzoskwinie konserwowe, miód) Wyrób własny</p>
<p>Czwartek 30.04.2026 r.</p>	<p>Bułka razowa (gluten pszenicy) z masłem (masło) Ser żółty, jajko Sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor, ogórek zielony, szczypior Kasza kuskus na mleku (kasza kuskus (gluten pszenicy), (mleko), płatki kukurydziane, cukier) Herbatka malinowa ½ mandarynki</p>	<p>Zupa: cebulowa z grzankami (wywar warzywny (seler), cebula, czosnek, śmietana 12 % (mleko), grzanki z chleba razowego (gluten pszenicy, żyta) II danie: kotlet mielony (łopatka wieprzowa, bułka tarta (gluten pszenicy), cebula, czosnek, przyprawy) Ziemniaki Surówka colesław (kapusta biała, marchew, cebula, majonez (jaja, gorczyca), przyprawy) Kompot jabłkowy (woda, jabłko, cukier)</p>	<p>Mus jabłkowy (jabłko, miód) Wyrób własny Herbatniki</p>

Poniedziałek 04.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z soczewicy czerwonej (soczewica czerwona, cebula, czosnek, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy) Sałata masłowa, szczypior, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki Kakao (mleko) ¼ pomarańczy	Zupa: ryż na rosolu (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, ryż, natka pietruszki, przyprawy) II danie: potrawka z kurczaka (tuszka z kurczaka, groszek, marchewka, śmietana 12% (mleko), przyprawy) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy) Woda z miętą (woda, mięta)	Babka cytrynowa z cukrem pudrem (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), cukier, sok z cytryny, proszek do pieczenia) 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.

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.