



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
<p>Wtorek 12.05.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Paszтет zapiekany, Płatki kukurydziane na (mleku), <u>Bukiet warzyw</u>: rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, ogórek zielony, herbata owocowa, ½ jabłka</p>	<p><u>Zupa</u>: kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem (wywar warzywny (seler), kalafior, ziemniaki, koperek, śmietana (mleko), przyprawy), <u>II danie</u>: łazanki (makaron łazanki (gluten pszenicy), kapusta kiszona, wędlna drobiowa, przyprawy, olej rzepakowy, cebula), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Talerzyk owocowy: banan, arbuż, winogrono bezpestkowe</p>
<p>Środa 13.05.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, szczypior, pomidor malinowy, kiełki rzodkiewki, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier),</p>	<p><u>Zupa</u>: ryż na rosole (ryż biały, wywar warzywny (seler), przyprawy, cebula, natka pietruszki, tuszka kurczaka, marchew, pietruszka), <u>II danie</u>: pulpety mięsne z sosem koperkowym (łopatka wieprzowa, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, marchew, śmietanka 30% (mleko), mąka (gluten pszenicy), koperek), Ziemniaki,</p>	<p>Deserek jogurtowo- owocowy z gorzką czekoladą (gorzka czekolada 70%, jogurt naturalny (mleko), banan, borówka) Wyrób własny</p>

	herbata owocowa z cytryną, Kalarepka	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, majonez (gorczyca), przyprawy), Ogórek kiszony, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	
Czwartek 14.05.2026	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta mięsna z warzywami (tuszką kurczaka, marchew, pietruszka, seler, majonez (gorczyca), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : rukola, rzodkiewka, ogórek zielony, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna), 1/4 gruszki	Zupa : ogórkowa (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, ogórki kiszane, śmietana (mleko), II danie : zapiekanka ziemniaczana z warzywami (ziemniaki, brokuł, papryka żółta, kukurydza konserwowa, cebula, ser mozzarella (mleko), śmietanka 30% (mleko), (jaja), olej rzepakowy), sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, szczypiorek, jogurt naturalny (mleko), woda z cytryną (woda, cytryna)	Domowy budyń waniliowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier Wyrób własny
Piątek 15.05.202	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Tosty warzywne z serem (chleb tostowy (gluten pszenicy), wędlina drobiowa, kukurydza konserwowa, ser gouda (mleko), <u>Bukiet warzyw</u> : kiełki lucerny, szczypiorek, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata owocowa ½ mandarynki	Zupa : wiosenna z natką pietruszki (cebula, natka pietruszki, przyprawy, seler, marchew, ziemniaki, groszek, fasolka szparagowa mrożona, por, burak czerwony), II danie : pulpety rybne w sosie śmietanowym (morszczuk (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej rzepakowy, przyprawy, śmietana (mleko), Ryż na sypko (woda, ryż biały) Marchew z chrzanem (marchew, chrzan, przyprawy, Surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym (kapusta biała, ogórek zielony, przyprawy, olej rzepakowy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Babka cytrynowa (mąka (gluten pszenicy), cukier, olej rzepakowy, cytryna, proszek do pieczenia) Wyrób własny
Poniedziałek 18.05.2026	Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Twarożek z ogórkiem zielonym (twaróg Krajanka (mleko), ogórek zielony, przyprawy, jogurt naturalny (mleko),	Zupa : pieczarkowa (wywar warzywny (seler), pieczarki, śmietana (mleko), przyprawy, ziemniaki), II danie : kotlet schabowy (schab, przyprawy, (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), Ziemniaki, mizeria (ogórek zielony, jogurt naturalny (mleko),	Kisiel (truskawki mrożone, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny

	Bukiet warzyw: kielki lucerny, papryka żółta, papryka czerwona, jaglanka na płatkach jaglanych z bananem (mleko), płatki jaglane, cukier, plasterki banana), herbata owocowa, ½ jabłka	przyprawy), Surówka z cukini, marchwi i jabłka (cukinia, marchew, jabłko, majonez (gorczyca), przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Kompot gruszkowy (woda, gruszki)	
Wtorek 19.05.2026	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka i ogórka kiszonego (tuńczyk z puszki z zalewy (ryba), (jaja), ogórek kiszony, majonez (gorczyca), koperek, szczypiorek, przyprawy), Kasza kukurydziana na (mleku), kasza kukurydziana, cukier) <u>Bukiet warzyw</u> : rudola, szczypior, pomidor koktajlowy, rzodkiewka, Kakao (mleko), herbata miętowa, Marchew słupek	<u>Zupa</u> : krem z brokułów z paluchem z ciasta francuskiego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuł, przyprawy, śmietana (mleko), ciasto francuskie), <u>II danie</u> : pierogi z kapustą i mięsem (cebula, mąka (gluten pszenicy), olej rzepakowy, przyprawy, kapusta kiszona, łopatka), Surówka z białej rzepy (biała rzepa, majonez (gorczyca), śmietana (mleko), szczypiorek, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	Smootkie arburowe (arbuz, banan, jogurt grecki (mleko), miód) Wyrób własny Herbatniki ciemne
Środa 20.05.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Serdelki drobiowe z wody, Ketchup łagodny, <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa, kalarepka	<u>Zupa</u> : pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, śmietana (mleko), makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy, żyta), <u>II danie</u> : placki ziemniaczane z cukinią i śmietaną (ziemniaki, olej rzepakowy, cebula, (jaja), mąka (gluten pszenicy), śmietana (mleko), cukinia), Sałata masłowa z jogurtem (sałata, jogurt naturalny (mleko), Kompot jabłkowy (woda, jabłka)	Ryż na mleku z cynamonem (ryż biały, (mleko), cynamon) Wyrób własny
Czwartek 21.05.2026	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z zielonego groszku i słonecznika (groszek konserwowy, nasiona słonecznika, natka pietruszki, sok z cytryny,	<u>Zupa</u> : szczawiowa z jajkiem (szczaw konserwowy, (jaja), marchew, por, seler, śmietana (mleko), mąka (gluten pszenicy), przyprawy), <u>II danie</u> : potrawka z kurczaka w śmietanie (tuszka kurczaka, przyprawy, śmietana (mleko), groszek mrożony, marchew, mąka (gluten pszenicy),	Gofry z bitą śmietaną i owocami (mąka pszenna (gluten pszenicy), (mleko), (jaja), olej, śmietanka 30% (mleko), truskawki) Wyrób własny

	<p>przyprawy, olej rzepakowy), <u>Bukiet warzyw</u>: sałata masłowa, szczypiorek, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa, ¼ gruszki</p>	<p>przyprawy, Ryż (ryż biały, woda), Warzywa na parze (marchew, kalafior, fasolka żółta mrożona), Surówka z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy), Kompot z czerwonej porzeczki (woda, czerwona porzeczka mrożona)</p>	
<p>Piątek 22.05.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), przyprawy, szczypior, majonez (gorczyca), <u>Bukiet warzyw</u>: rukola, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier, herbata owocowa, arbuż</p>	<p><u>Zupa</u>: krem z białych warzyw z grzankami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana (mleko), grzanki z chleba mieszanego (gluten pszenicy, żyta), <u>II danie</u>: ryba w panierce (miruna (ryba), (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki, Surówka z kiszzonego ogórka i jabłka (ogórek kiszony, jabłka, przyprawy, sałata masłowa, olej rzepakowy), Surówka z białej kapusty i marchwi (biała kapusta, marchew, przyprawy, koperek, cytryna, cukier), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Jabłko pod pierzynką (jabłka, żurawina suszona, mąka (gluten pszenicy), cukier trzciny, masło (mleko), cynamon) Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 23.05.2026</p>	<p>Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Kiełbasa krakowska sucha, <u>Bukiet warzyw</u>: sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier, herbata owocowa, ½ jabłka</p>	<p><u>Zupa</u>: kapuśniaczek (wywar warzywny (seler), kapusta biała, przyprawy, ziemniaki), <u>II danie</u>: makaron pełnoziarnisty z indykiem i szpinakiem (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy, żyta), przyprawy, szpinak świeży, filet z indyka, suszone pomidory), Buraczki z chrzanem (buraczki czerwone, przyprawy, chrzan konserwowy), Surówka Colesław (kapusta biała, marchew, cytryna, majonez (gorczyca), przyprawy), Kompot owocowy</p>	<p>Jogurt owocowy (jogurt naturalny (mleko), jagody mrożone) Wyrób własny</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
 - a) 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.