



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
<p>Wtorek 26.05.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta rybna (szprot w pomidorach (ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kakao (mleko), herbata owocowa ¼ grejpfruta</p>	<p><u>Zupa</u>: koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (seler), koperek, śmietana (mleko), przyprawy, makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), <u>II danie</u>: fasolka po bretońsku (fasola Jaś, konc. pomidorowy, przyprawy, cebula, kiełbasa śląska), Ziemniaki, Sałata z jogurtem naturalnym (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kasza manna z sokiem malinowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), maliny mrożone) Wyrób własny</p>
<p>Środa 27.05.2026</p>	<p>Bułka grahamka (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Polędwica drobiowa, <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, szczypiorek, ogórek gruntowy, kiełki rzodkiewki, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier, herbata owocowa z cytryną, kalarepa</p>	<p><u>Zupa</u>: krupnik (wywar warzywny (seler), przyprawy, kasza jaglana, ziemniaki), <u>II danie</u>: kluski leniwe z twarogiem i cynamonem (twaróg Krajanka (mleko), cukier waniliowy, (jaja), mąka (gluten pszenicy), przyprawy), Marchew z jabłkiem (marchew, jabłka) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Talerzyk owocowy: (banan, winogrono ciemne, kiwi)</p>
	<p>Rogal z miodem i z masłem (mleko), miód naturalny, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy),</p>	<p><u>Zupa</u>: szpinakowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), koperek, ziemniaki, śmietana (mleko), przyprawy, szpinak mrożony),</p>	<p>Mus jabłkowo- bananowy (jabłko, banan) Wyrób własny</p>

<p>Czwartek 28.05.2026</p>	<p>Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), Owoce suszone</p>	<p>II danie: polędwiczki wieprzowe w sosie własnym (polędwiczki wieprzowe, cebula, masło (mleko), przyprawy, śmietana (mleko), wywar warzywny (seler), Kasza jęczmienna (kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy), ogórek kiszony, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),</p>	
<p>Piątek 29.05.2026</p>	<p>Bułka pełnoziarnista (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, (seler), pietruszka, (jaja), jabłko, groszek konserwowy, przyprawy, majonez (gorczyca), <u>Bukiet warzyw:</u> rzodkiewka, szczypiorek, pomidor koktajlowy, sałata masłowa, ogórek gruntowy, Kakao (mleko) Herbata owocowa ½ mandarynki</p>	<p>Zupa: fasolowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki , przyprawy, fasola Jaś), II danie: dorsz pieczony z brokułem (dorsz (ryba), brokuł, przyprawy, olej rzepakowy, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), Ziemniaki, Sos czosnkowy (jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Ciasto drożdżowe z owocami (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), masło (mleko), drożdże, cukier waniliowy, jagody mrożone) Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 01.06.2026</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), szczypiorek), <u>Bukiet warzyw:</u> ogórek gruntowy, kiełki lucerny, papryka żółta, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), herbata owocowa, truskawki</p>	<p>Zupa: krem z buraka (burak czerwony, ziemniaki, marchew, cebula, jabłka, przyprawy, śmietana (mleko), szczypiorek), II danie: nugeetsy (filet drobiowy, (jaja), mąka (gluten pszenicy), bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki, Ogórek zielony słupki, Sur. z białej rzepy i jabłka (biała rzepa, marchew, jabłka, jogurt grecki (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),</p>	<p>Muffinki z jabłkami (mleko), mąka (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), proszek do pieczenia, jabłka, miód) Wyrób własny Domowe lody waniliowe (śmietanka 36% (mleko), (mleko), cukier) Wyrób własny, arbuz</p>
<p>Wtorek 02.06.2026</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Kielbasa krakowska podsuszana, <u>Bukiet warzyw:</u> szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, papryka żółta, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, ½ jabłka</p>	<p>Zupa: krem z marchwi z grzankami i pestkami dyni (marchew, pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta), ziemniaki, cebula, wywar warzywny (seler), cytryna, przyprawy, pestki dyni) II danie: racuchy z serkiem truskawkowym (mleko), (jaja), drożdże, mąka (gluten pszenicy), cukier puder), Serek truskawkowy (truskawki mrożone, ser twarogowy Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Sałatka owocowa (kiwi, banan, borówka) Wyrób własny</p>

<p>Środa 03.06.2026</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) <u>Bukiet warzyw</u>: szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, ogórek gruntowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa , Morele suszone</p>	<p>Zupa: cebulowa z grzankami z chleba razowego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (mleko), chleb razowy (gluten pszenicy), II danie: spaghetti z mięsem i warzywami (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), łopatką mieloną, przyprawy, kon. pomidorowy, przyprawy, marchew, pomidory, czosnek, cebula, (seler), Sałata lodowa z sosem winegret (sałata lodowa, rzodkiewka, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Chrupiące musli z bananami i truskawkami (banan, truskawki mrożone, żurawina suszona, orzechy włoskie, rodzynki) Wyrób własny</p>
<p>Piątek 05.06.2026</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste z masłem (mleko) i miodem, Pasta rybna z ogórkiem kiszonym (szprot w sosie pomidorowym, ogórek kiszony, jogurt naturalny (mleko), <u>Bukiet warzyw</u>: sałata masłowa, szczypiorek, rzodkiewka, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa , ¼ gruszki</p>	<p>Zupa: pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, ryż biały, śmietana (mleko), tuszka kurczaka), II danie: jajko gotowane w sosie musztardowym (jaja), musztarda (gorczyca), śmietana (mleko), przyprawy), Ziemniaki Mizeria (ogórek gruntowy, śmietana (mleko), przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)</p>	<p>Różowy mus owocowy (banany, truskawki mrożone) Wyrób własny herbatniki</p>
<p>Poniedziałek 08.06.2026</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier), <u>Bukiet warzyw</u>: sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, ogórek gruntowy, herbata owocowa, Kakao (mleko), herbata miętowa, Winogrono bezpestkowe</p>	<p>Zupa: jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (seler), brukselka, kalafior, fasola szparagowa, śmietana (mleko), natka pietruszki, makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), II danie: kotlet z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wieprzowa, papryka czerwona, marchew, pietruszka, czosnek, (jaja), przyprawy), Ziemniaki, Surówka z selera (seler), jabłko, natka pietruszki, śmietana (mleko), przyprawy), Duszona czerwona kapusta (czerwona kapusta, cebula, sok z cytryny, jabłko, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Kefir owocowy (kefir (mleko), truskawki mrożone) Wyrób własny</p>
<p>Wtorek 09.06.2026</p>	<p>Bułka dyniowa (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Filet pieczony w ziołach (filet drobiowy, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa</p>	<p>Zupa: barszcz biały z kielbaską (wywar warzywny (seler), czosnek, ziemniaki, przyprawy, żurek (gluten żyta), (soja), kielbasa śląska), II danie: pierogi z serem (ziemniaki, cebula, twaróg Krajanka (mleko), mąka (gluten pszenicy), olej rzepakowy, przyprawy), Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt (mleko), przyprawy), Woda z imbir (woda, imbir)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem (truskawki, jogurt naturalny (mleko)) 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
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.