



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 05.05.2026 r.	Bułka pszenna mała (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta rybna z twarogiem (tuńczyk w sosie własnym (ryba), twaróg, (mleko), cebula, przyprawy) Szczypior, sałata masłowa, pomidor koktajlowy Herbata malinowa ½ jabłka	Zupa: koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), koperek, ziemniaki, przyprawy) II danie: łazanki z kielbasą (makaron łazanka (gluten pszenicy), kielbasa śląska (soja), kapusta kiszona, cebula, olej, przyprawy) Kalarepka do chrupania Kompot truskawkowy	Kasza manna z musem mango (kasza manna (gluten pszenicy), (mleko), cukier, mango mrożone) Wyrób własny
Środa 06.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina drobiowa Ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypiorek Kasza manna na mleku (mleko), kasza manna (gluten owsa), cukier Kalarepka do chrupania	Zupa: z fasolki szparagowej z makaronem (wywar warzywny (seler), fasolka szparagowa, makaron kolanko (gluten pszenicy), śmietana 12 % (mleko), przyprawy) II danie: naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), cukier, cukier waniliowy, twaróg (mleko), jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone) Marchew z rodzynkami (marchew, rodzynki, jogurt naturalny (mleko)) Woda z cytryną	Jogurt naturalny malinowy (jogurt (mleko), maliny mrożone, miód) Wyrób własny
Czwartek 07.05.2026r.	Chąłka z masłem (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Dżem i miód Morele suszone, rodzynki, orzechy, słonecznik Kasza kukurydziana na mleku (mleko), kasza kukurydziana, cukier) Herbata z miodem i cytryną ¼ gruszka.	Zupa: grysikowa (wywar warzywny, (seler), tuszka z kurczaka, kasza manna (gluten pszenicy), przyprawy, cebula, natka pietruszki) II danie: gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, ryż biały, cebula, olej, przyprawy) Ziemniaki Woda z imbirem i miodem	Kisiel wiśniowy (wiśnie, miód, mąka ziemniaczana) Wyrób własny.
Piątek 08.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z kurczaka (tuszką z kurczaka, majonez (jaja, gorczyca), ogórek kiszony, cebula, przyprawy)	Zupa: pomidorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy, śmietana 12% (mleko))	Muffinki czekoladowe (mąka pszenna (gluten pszenicy), czekolada gorzka, masło (mleko), cukier, proszek do pieczenia)

	Rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy Kawa zbożowa (mleko), kawa,cukier ¼ kiwi	II danie: pulpety rybne w sosie koperkowym (miruna (ryba), cebula, przyprawy, olej, bułka tarta (gluten pszenicy), koperek, śmietana 12% (mleko) Surówka: z marchwi i pora (por, marchew, majonez (gorczyca, jaja), przyprawy) Kasza jęczmienna (gluten jęczmienia) Woda z imbirem, miętą i cytryną	Wyrób własny
Poniedziałek 11.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Serdelki z wody Ogórek konserwowy, kielki rzodkiewki, sałata masłowa, papryka żółta Kawa z mlekiem (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier) ½ jabłka	Zupa: kapuśniak z kiszonej kapusty (wywar warzywny (seler), ziemniaki, cebula, kapusta kiszona, cebula, przyprawy) II danie: racuchy z serkiem waniliowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), drożdże, masło (mleko), twaróg krajanka (mleko), cukier, cukier waniliowy) Marchew z ananase (marchew, ananas, jogurt naturalny) Kompot porzeczkowy	Mleko smakowe (mleko), cukier waniliowy, miód) Wyrób własny Wafelek bio musli
Wtorek 12.05.2026 r.	Bułka dyniowa (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Ser żółty (mleko) Ogórek kiszony, kielki rzodkiewki, sałata masłowa, papryka żółta Płatki kukurydziane na mleku (płatki kukurydziane, (mleko) Kalarepka do chrupania.	Zupa: szpinakowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), szpinak mrożony, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12% (mleko) II danie: spaghetti z makaronem (łopatka wieprzowa, makaron spaghetti (gluten pszenicy), koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy) Brokuł z wody Kompot z rabarborem	Jogurt grecki z bakaliami (jogurt grecki (mleko), orzechy włoskie, rodzynki, miód) Wyrób własny
Środa 13.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko). Wędlina wieprzowa Szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy Kakao (mleko) ½ gruszki	Zupa: krupnik z kaszą jęczmienną (wywar warzywny (seler), ziemniaki, kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), przyprawy) II danie: kluski śląskie w sosie pomidorowym (mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), mąka ziemniaczana, cebula, pomidory z puszki, przyprawy) Surówka: młoda kapusta duszona (kapusta biała, cebula, marchew, koperek, olej, przyprawy) Woda z imbirem	Serek waniliowy z musem malinowym (twaróg (mleko), jogurt naturalny (mleko), maliny mrożone, miód) Wyrób własny
Czwartek 14.05.2026 r.	Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta awokado z jajkiem (awokado, (jaja), majonez (gorczyca, jaja), czosnek, przyprawy) Papryka mix, szczypior,rzodkiewka,pomidor. Kasza kuskus na mleku (mleko) Herbatka czarna Winogrono czerwone	Zupa: cebulowa z grzankami (wywar warzywny (seler), cebula, czosnek, śmietana 12 % (mleko), grzanki z chleba razowego (gluten pszenicy, żyta) II danie: kotlet drobiowy (filet z kurczaka, bułka tarta (gluten pszenicy), cebula, czosnek, przyprawy) Surówka : mizeria z ogórków Woda z pomarańczą	Budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny
Piątek 15.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Schab z pieca Pomidor, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka Kawa zbożowa (gluten jęczmienia, żyta), (mleko)	Zupa: ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (seler), ogórki kiszane, ryż brązowy, śmietana 12% (mleko), przyprawy) II danie: ryba z pieca w ziołach (miruna (ryba), masło (mleko), tymianek, natka pietruszki, przyprawy) Ziemniaki Surówka: pomidory z jogurtem greckim (pomidor, jogurt grecki (mleko), przyprawy)	Gruszka pieczona z orzechami (gruszka, orzechy włoskie, miód) Wyrób własny

	½ jabłka		
Poniedziałek 18.05.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Kabanosy, ser żółty (mleko) Ogórek kiszony, szczypiorek, sałata, rzodkiewka Kakao (mleko) Marchewka do chrupania	Zupa: krem z pora z grzankami (wywar warzywny (seler), kapusta biała, marchew, ziemniaki, przyprawy) II danie: skrzydełka z kurczaka pieczone (skrzydełka z kurczaka, olej, tymianek, przyprawy) Ryż z pieczarkami (ryż, pieczarki, cebula, olej) Surówka: czerwona kapusta z jabłkiem (kapusta czerwona, jabłko, cebula czerwona, olej)	Jogurt bananowy (jogurt naturalny (mleko), banan, miód) 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.