



Jadłospis



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Wtorek 19.05.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem (mleko) Bukiet warzyw: sałata masowa, szczypior, pomidor kasza na mleku(mleko) herbata malinowa(woda, herbata) ¼ pomarańcza	Zupa: barszcz czerwony z makaronem (wywar warzywny (seler), burak czerwony, makaron (gluten pszenicy), natka pietruszki, przyprawy) II danie: wątróbka drobiowa z cebulą(wątróbka drobiowa, cebula,olej rzepakowy, przyprawy) ziemniaki kapusta pekińska (kapusta pekińska ,cebula czerwona,papryka,ogórek,majonez (gorczyca) woda z cytryną (woda, cytryna)	Ryż na mleku z jabłkiem (ryż, (mleko), jabłko, cynamon, miód naturalny) Wyrób własny
Środa 20.05.2026 r.	Bułka wrocławska (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Szprot w pomidorach (szprot (ryba),pomidory) Bukiet warzyw: ogórek kiszony, pomidor,szczypiorek kakao (mleko), kalarepka do chrupania ¼ jabłko	Zupa: szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), szczaw konserwowy, (jaja) cebula, przyprawy) II danie: wieprzowina w jarzynach (karkówka wieprzowa, kalafior, fasolka szparagowa, groszek, kukurydza, cebula, natka pietruszki, przyprawy) kasza mieszana ogórek kiszony kompot z jabłek (woda, jabłko)	Jogurt naturalny truskawkowy (jogurt (mleko), truskawki mrożone, miód naturalny) Wyrób własny
Czwartek 21.05.2026r.	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) krakowska sucha z indyka Bukiet warzyw: rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy, kawa (mleko) herbata malinowa owoce suszone	Zupa: grochowa z grzankami (wywar warzywny (seler), groch, przyprawy, grzanki(gluten pszenicy), śmietana(mleko), natka pietruszki). II danie: pierogi ruskie(twaróg krajanka(mleko), (jaja) ziemniaki,cebula, olej rzepakowy, mąka(gluten)przyprawy. Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy) woda z imbir i miodem (woda, imbir, miód naturalny)	Ciasto drożdżowe z rabarbarem (drożdże, (jaja), (mleko) mąka pszenna(gluten pszenicy) cukier Wyrób własny
Piątek 22.05.2026 r.	Bułka mała (gluten pszenicy) z masłem (mleko) Pasta z twarogiem, papryką i rukolą(twaróg krajanka(mleko) papryka,rukola,przyprawy)	Zupa: kalafiorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), kalafior, ziemniaki, marchew, szczypiorek, cebula, czosnek, koperek, przyprawy, śmietanka 30% (mleko), II danie: ryba panierowana z pieca (miruna bez skóry (ryba),	Mleko smakowe

	<p>Bukiet warzyw: rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy, sałata masłowa płatki owsiane na mleku (mleko) herbata czarna (woda,herbata) kalarepka do chrupania ½ kiwi</p>	<p>bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy,) sos grecki (warzywa, sos pomidorowy) ziemniaki z koperkiem ogórek kiszony woda z imbirem i miętą(woda,imbir,mięta)</p>	<p>(mleko), cukier waniliowy, miód naturalny)</p> <p>Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 25.05.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z zielonego groszku,i słonecznika (groszek mrożony, słonecznik, twaróg krajanka (mleko) olej rzepakowy, natka pietruszki, przyprawy) Bukiet warzyw: rzodkiewka, sałata masłowa, papryka żółta kawa z mlekiem (gluten żyta, jęczmienia) (mleko), miód naturalny kalarepka do chrupania</p>	<p>Zupa: ryż na rosole (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, ryż, przyprawy) II danie: indyk w sosie śmietanowym z pomidorami suszonymi (filet z indyka, śmietana (mleko) pomidory suszone,przyprawy) ziemniaki z koperkiem buraczki z cebulką (buraczki, cebula,olej rzepakowy, przyprawy) woda z imbirem (woda, imbir)</p>	<p>Bułki drożdżowe z serem (mąka pszenna (gluten pszenicy)drożdże, twaróg krajanka (mleko), (jaja), cukier. Wyrób własny</p>
<p>Wtorek 26.05.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta z kurczaka z warzywami(tuszka z kurczaka gotowana, cebula, olej rzepakowy, ogórek, przyprawy) Bukiet warzyw:ogórek zielony, rzodkiewki, sałata masłowa,kiełki rzodkiewki kakao (mleko) ½ mandarynka</p>	<p>Zupa: krupnik z kaszą (wywar warzywny (seler), przyprawy, kasza jagłana, ziemniaki), II danie: zapiekanka makaronowa z kielbasą i serem mozzarella (kielbasa(soja) makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy, żyta) ser mozzarella (mleko) przyprawy) brokuł z wody kompot z rabarbarem(woda, rabarbar)</p>	<p>Owsianka bananowa na mleku (płatki owsiane pełnoziarniste (gluten pszenicy), banan, (mleko), miód naturalny, orzechy włoskie) Wyrób własny</p>
<p>Środa 27.05.2026 r.</p>	<p>Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko). Polędwica drobiowa (soja), cebula, olej) Bukiet warzyw: szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy kakao (mleko) ½ gruszki</p>	<p>Zupa: pieczarkowa z makaronem (wywar warzywny (seler), pieczarki, śmietana (mleko), przyprawy, makaron zacierka (gluten pszenicy), II danie: jajko gotowane w sosie chrzanowym (jaja), chrzan (gorczyca), śmietana (mleko), przyprawy) marchew z porą (marchew, por, przyprawy) woda z imbirem (woda, imbir)</p>	<p>Gofry (mąka pszenna (gluten pszenicy) napój kokosowy (jaja), olej rzepakowy, Wyrób własny</p>
<p>Czwartek 28.05.2026 r.</p>	<p>Rogal z masłem (masło) owsianka na mleku (płatki owsiane, (mleko), żurawina, daktyle suszone, (orzechy włoskie). Bukiet warzyw: ogórek zielony, papryka czerwona,szczypior, herbata czarna (woda,herbata) marchew do chrupania</p>	<p>Zupa:krem z białych warzyw (kalafior, por, cebula, ziemniaki, seler, czosnek, śmietana (mleko), sok z cytryny, przyprawy), II danie: pulpety w sosie własnym (łopatka mielona, (jaja) cebula,olej rzepakowy,bułka tarta,przyprawy) kasza mieszana buraczki z chrzanem (burak czerwony, chrzan konserwowy, przyprawy) woda z cytryną (woda,cytryna)</p>	<p>Budyń waniliowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier waniliowy) Wyrób własny</p>
<p>Piątek 29.05.2026 r.</p>	<p>Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) pasta z tuńczyka</p>	<p>Zupa: z selera z groszkiem ptysiowym (udo z kurczaka, marchew, ziemniaki, (seler), pietruszka, przyprawy, groszek ptysiowy, śmietana (mleko),</p>	<p>Budyń waniliowy</p>

	<u>Bukiet warzyw</u> : pomidor, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka kawa zbożowa (gluten jęczmienia, żyta), (mleko) ½ gruszki	II danie : paluszki rybne(ryba miruna bez skóry (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy) ziemniaki mizeria z ogórka zielonego (ogórek zielony,śmietana(mleko) przyprawy kompot z jabłek (woda,jabłka)	(mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier waniliowy) Wyrób własny
Poniedziałek 01.06.2026 r.	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) pasta z tuńczyka z jajkiem i ogórkiem (tuńczyk w sosie własnym, (jaja),ogórek, przyprawy) <u>Bukiet warzyw</u> : pomidor,szczypior,ogórek zielony, kawa zbożowa(gluten żyta , jęczmienia)na mleku(mleko) marchewka do chrupania	Zupa pomidorowa z makaronem wywar warzywny (seler), koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy, śmietana 12% (mleko): II danie : nuggetsy z kurczaka (filet drobiowy, przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy), (mleko), (jaja) frytki Colesław (kapusta pekińska,marchew, majonez(gorczyca, jaja),przyprawy) kompot z czarnej porzeczki (woda,porzeczka mrożona)	Muffinki czekoladowe (mąka pszenna (gluten pszenicy), czekolada gorzka 80%, masło (mleko), proszek do pieczenia) Wyrób własny Lody

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.