



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 10.06.2026	Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Twaróg z rzodkiewką (twaróg półtłusty Krajanka (mleko), rzodkiewka, śmietana 18 % (mleko), przyprawy), Bukiet warzyw: sałata masłowa, pomidor koktajlowy, ogórek gruntowy, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata owocowa ¼ grejfruta	Zupa: rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), przyprawy, tuszka kurczaka, natka pietruszki, makaron nitka (gluten pszenicy), II danie: potrawka z kurczaka (tuszką kurczaka, marchew, pietruszka, groszek konserwowy, mąka (gluten pszenicy), przyprawy), Ziemniaki, Ogórek kiszony, Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, majonez (gorczyca), przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Talerzyk owocowy (truskawki, banan, borówka)
Czwartek 11.06.2026	Pieczyczo pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Wędlina drobiowa, Bukiet warzyw: papryka czerwona, szczypior, ogórek gruntowy, kielki rzodkiewki, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, ¼ gruszeki	Zupa: szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny (seler), przyprawy, kon. szczawiowy, (jaja), śmietana 18% (mleko), ziemniaki), II danie: wątróbka drobiowa (wątróbka drobiowa, przyprawy, cebula), Ziemniaki, Sałatka z pomidorów z bazylią (pomidor malinowy, jogurt naturalny (mleko), przyprawy, bazylią), Surówka z pora (pora, jabłka, marchew, majonez (gorczyca), śmietana 18% (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Serek waniliowy z migdałami (twaróg Krajanka (mleko), migdały, jogurt grecki (mleko), Wyrób własny
Piątek 12.06.2026	Bułka mała (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasztecik zapiekany, Kaszka jaglana na mleku (mleko), kaszka jaglana, cukier), Bukiet warzyw: pomidor malinowy, szczypiorek, papryka żółta, papryka czerwona, rukola, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna) ananas	Zupa: pieczarkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), pieczarki, śmietana 18% (mleko), przyprawy, ziemniaki), II danie: kotlet rybny (miruna bez skóry (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, cebula), Ziemniaki, Surówka z białej kapusty (biała kapusta, marchew, koperek, jabłko, przyprawy, olej rzepakowy, sok z cytryny), Surówka z kalarepy, marchwi i jabłka (kalarepa, marchew, jabłko, sok z cytryny, jogurt naturalny (mleko), przyprawy, orzechy włoskie), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	banan

<p>Poniedziałek 15.06.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Kielbasa szynkowa, Bukiet warzyw: kielki lucerny, rzodkiewka, szczypior, pomidor koktajlowy, ogórek gruntowy, Kakao (mleko) Herbata owocowa ¼ jabłka</p>	<p>Zupa: kalafiorowa z zacierką (wywar warzywny (seler), kalafior, makaron zacierka (gluten pszenicy), koperek, śmietana 18% (mleko), przyprawy), II danie: naleśniki z serem i sosem jogurtowo- malinowym (jaja), (mleko), olej rzepakowy, mąka (gluten pszenicy), maliny mrożone, jogurt naturalny (mleko), twaróg Krajanka (mleko), Marchew tarta z rodzynkami (marchew, rodzynki, sok z cytryny) Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>truskawki</p>
<p>Wtorek 16.06.2026</p>	<p>Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), Bukiet warzyw: ogórek gruntowy, kielki lucerny, papryka żółta, papryka czerwona, Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier), Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, Żurawina suszona</p>	<p>Zupa: botwinka (botwinka, marchew, ziemniaki, wywar warzywny (seler), śmietanka 30% (mleko), przyprawy), II danie: gołąbki (łopatka wieprzowa mielona, ryż biały, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, kapusta biała, cebula, (jaja), sos pomidorowy (przyprawy, mąka (gluten pszenicy), konc. pomidorowy), Ziemniaki, Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Jogurt naturalny z bananem (jogurt naturalny (mleko), banan, cukier trzcinowy) Wyrób własny</p>
<p>Środa 17.06.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Jajko na twardo (jaja) Bukiet warzyw: szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, Marchew słupek</p>	<p>Zupa: grochowa (wywar warzywny (seler), groch, ziemniaki, przyprawy, marchew, czosnek), II danie: makaron zapiekany z mięsem drobiowym i warzywami (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), filet drobiowy, cebula, kalafior, papryka czerwona, śmietana 18% (mleko), czosnek, przyprawy), Ogórek gruntowy, Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>Domowy budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka 70%) Wyrób własny ½ gruszki</p>
<p>Czwartek 18.06.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z brokułów (brokuł, (jaja), majonez (gorczyca), szczypiorek, przyprawy), Bukiet warzyw: szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa, Morele suszone</p>	<p>Zupa: krem z pora z grzankami (por, marchew, pietruszka, ziemniaki, czosnek, sok z cytryny, (mleko), przyprawy, pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta), II danie: bułki na parze (mleko), drożdże, mąka (gluten pszenicy), (jaja), Sos śmietankowo- malinowy (śmietana 18% (mleko), maliny mrożone, cukier), Woda z cytryną (woda, cytryna)</p>	<p>arbuz</p>
<p>Piątek 19.06.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka (tuńczyk z puszki, ogórek kiszony, majonez (gorczyca), (jaja), Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron zacierki (gluten pszenicy), Bukiet warzyw: sałata masłowa, szczypior, rzodkiewka, papryka żółta, ogórek gruntowy, Kakao (mleko), herbata malinowa, ¼ jabłka</p>	<p>Zupa: barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki, burak czerwony, śmietana (mleko), II danie: zapiekana ryba w sosie jogurtowo- koperkowym (miruna (ryba), jogurt naturalny (mleko), przyprawy, koperek, bułka tarta (gluten pszenicy), Ziemniaki, Sałata masłowa z pomidorem i sosem vinegret (sałata masłowa, pomidor malinowy, rzodkiewka, musztarda łagodna, olej rzepakowy), Woda z limonką (woda, limonka)</p>	<p>Ciastka owsiane (płatki owsiane (gluten owsa), masło (mleko), cukier trzcinowy, (jaja), proszek do pieczenia, mąka (gluten pszenicy), Wyrób własny</p>
<p>Poniedziałek 22.06.2026</p>	<p>Pieczyczo pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Kanapki (ser żółty (mleko), wędlina drobiowa), Bukiet warzyw: sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona,</p>	<p>Zupa: marchwiowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki, marchew), II danie: racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem (mleko), (jaja), drożdże , mąka (gluten pszenicy), cukier puder) Serek jagodowy (jagody mrożone, ser twarogowy Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), cukier)</p>	<p>Sałatkę owocową (banan, winogrono bezpestkowe, kiwi) Wyrób własny</p>

	Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier trzcinowy), herbata owocowa, Pestki dyni	Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	
Wtorek 23.06.2026	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami (twaróg Krajanka (mleko), suszone pomidory w oleju, czosnek, majonez (gorczyca), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : sałata masłowa, szczypior, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa	<u>Zupa</u> : pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (seler), konc. pomidorowy, przyprawy, ryż, śmietana (mleko), <u>II danie</u> : skrzydełka drobiowe, Ziemniaki, Buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, przyprawy) Warzywa na parze z masłem (kalafior mrożony, marchewka mrożona, masło (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Różowy mus owocowy (maliny mrożone, jogurt naturalny (mleko), jabłka) Wyrób własny

ALERGENY POKARMOWE

- Zboża zawierające gluten
1a) pszenica, 1b) żyto, 1c) jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- Dwutlenek siarki.
- Łubin.
- 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.

Wy pieki, 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.

Srednie 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.