



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 24.06.2026	Pieczewo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta rybna (tuńczyk w sosie własnym (ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata owocowa arbuz	<u>Zupa</u> : jarzynowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), brukselka, kalafior, fasola szparagowa, śmietana (mleko), natka pietruszki, ziemniaki), <u>II danie</u> : gulasz z makaronem (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), łopatka wieprzowa, marchew, cebula, czosnek, konc. pomidorowy, przyprawy), Surówka z selera, marchwi i jabłko (seler), marchew, jabłka, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kasza manna z sokiem malinowym (mleko), cukier, kasza manna (gluten pszenicy), maliny mrożone) Wyrób własny
Czwartek 25.06.2026	Bułka grahamka (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Kielbaska podsuszana, <u>Bukiet warzyw</u> : papryka czerwona, szczypiorek, ogórek gruntowy, kiełki rzodkiewki, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa z cytryną, Kalarepka	<u>Zupa</u> : barszcz biały z jajkiem (wywar warzywny (seler), czosnek, ziemniaki, przyprawy, żurek (gluten żyta), (soja), (jaja), <u>II danie</u> : placki z cukinią i ziemniakami (ziemniaki, cukinia, cebula, (jaja), mąka (gluten pszenicy), mąka ziemniaczana, przyprawy, śmietana 18% (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Ciasto drożdżowe z jabłkiem (mleko), drożdże, margaryna, (jaja), mąka (gluten pszenicy), cukier waniliowy, jabłka) Wyrób własny
Piątek 26.06.2026	Chąłka z miodem (chąłka (gluten pszenicy), miód naturalny, zupa mleczna z płatkami ryżowymi (mleko), płatki ryżowe, cukier),	<u>Zupa</u> : gulaszowa (wywar warzywny (seler), łopatka wieprzowa, przyprawy, cebula, imbir, papryka czerwona, konc. pomidorowy), <u>II danie</u> : ryba panierowana w sosie greckim (morszczuk (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej	Domowy budyń waniliowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny

	herbata z cytryną (herbata granulowana, miód, cytryna), ½ nektarynki	rzepakowy, przyprawy, pietruszka, marchew, por, konc. pomidorowy), Ryż na sypko, Ogórek kiszony, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	morele suszone
Poniedziałek 29.06.2026	Bułka pełnoziarnista (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Twarożek z rzodkiewką (twaróg Krajanka (mleko), rzodkiewka, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Płatki kukurydziane na mleku (mleko), płatki kukurydziane), <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, pomidor koktajlowy, sałata masłowa, ogórek gruntowy, Herbata owocowa ½ jabłka	<u>Zupa</u> : cebulowa z grzankami z chleba razowego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (mleko), chleb razowy (gluten pszenicy), <u>II danie</u> : domowa pizza (mąka (gluten pszenicy), drożdże, olej rzepakowy, wędlina wieprzowa, konc. pomidorowy, ser mozzarella (mleko), kukurydza konserwowa), Ketchup łagodny, Woda z limonką (woda, limonka)	Serek waniliowy z orzechami (twaróg Krajanka (mleko), cukier waniliowy, orzechy włoskie, truskawki) Wyrób własny
Wtorek 30.06.2026	Pieczyno pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Jajecznik na maselku (jaja), masło (mleko), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : ogórek gruntowy, kielki lucerny, papryka żółta, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), herbata owocowa, kalarepka	<u>Zupa</u> : z selera z groszkiem ptysiowym (udo z kurczaka, marchew, ziemniaki, (seler), pietruszka, przyprawy, groszek ptysiowy, śmietana (mleko), <u>II danie</u> : pulpety w sosie koperkowym (łopatka wieprzowa, bułka mała (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, wywar warzywny (seler), marchew, śmietanka 30% (mleko), mąka (gluten pszenicy), koperek), Kasza mieszana, Kalafior z bułką tartą (kalafior, bułka tarta (gluten pszenicy), Mizeria (ogórek gruntowy, przyprawy, śmietana 18% (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	Salatka owocowa (banan, winogrono bezpestkowe, nektarynka) Wyrób własny
Środa 01.07.2026	Pieczyno pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Polędwica drobiowa, <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, papryka żółta, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko), herbata miętowa, Owoce suszone	<u>Zupa</u> : fasolowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ziemniaki , przyprawy, fasola Jaś), <u>II danie</u> : kluski leniwe (twaróg Krajanka (mleko), cukier waniliowy, (jaja), mąka (gluten pszenicy), przyprawy, cynamon) Marchew z rodzynkami (marchew, rodzynki) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Truskawki z jogurtem naturalnym (truskawki, jogurt naturalny (mleko), cukier trzcinowy) Wyrób własny
Czwartek 02.07.2026	Tosty z warzywami (chleb tostowy (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), wędlina drobiowa, ser żółty (mleko), pomidor malinowy, papryka żółta) <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, sałata masłowa, ogórek gruntowy,	<u>Zupa</u> : ogórkowa (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki , ogórki kiszane, śmietana (mleko), <u>II danie</u> : spaghetti z mięsem i warzywami (makaron pełnoziarnisty (gluten żyta, pszenicy), łąpatka mielona, przyprawy, kon. pomidorowy, marchew, pomidory, czosnek, cebula, (seler),	Jabłko pod kruszonką (jabłka, żurawina suszona, mąka (gluten pszenicy), cukier trzcinowy, masło (mleko), cynamon) Wyrób własny

	Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa , grejpfrut	Salata mix (sałata mix, rzodkiewka, olej rzepakowy, cukier, sok z cytryny, jogurt grecki (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna)	
Piątek 03.07.2026	Pieczyno pełnoziarniste z masłem (mleko) Pasta z soczewicy z suszonymi pomidorami (soczewica, suszone pomidory, czosnek, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : sałata masłowa, szczypiorek, papryka żółta, Kakao (mleko), herbata malinowa , ¼ jabłka	<u>Zupa</u> : kapuśniak z młodej kapusty (wywar warzywny (seler), kapusta młoda, ziemniaki, przyprawy), <u>II danie</u> : paluszki rybne ze szpinakiem (miruna bez skóry (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, szpinak mrożony), Ziemniaki, Pomidory ze śmietaną (pomidor malinowy, śmietana 18% (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Talerzyk owocowy: gruszka, jabłko, banan
Poniedziałek 06.07.2026	Pieczyno mieszane (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta awokado (awokado, (jaja), cebula czerwona, sok z cytryny, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, ogórek gruntowy, herbata owocowa, Kakao (mleko), herbata miętowa, ananas	<u>Zupa</u> : kalafiorowa z ziemniakami (kalafior, przyprawy, ziemniaki, śmietana (mleko), wywar warzywny (seler), <u>II danie</u> : leczko (kiełbasa śląska, kon. pomidorowy, cukinia, przyprawy, papryka czerwona, papryka żółta, pomidory w zalewie), Ziemniaki, Woda z cytryną (woda, cytryna)	banan
Wtorek 07.07.2026	Bułka dyniowa (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Serdelki z wody, Ketchup łagodny, musztarda łagodna, <u>Bukiet warzyw</u> : sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa ½ brzoskwini	<u>Zupa</u> : ryż na rosolu (wywar warzywny (seler), przyprawy, majeranek, tuszka kurczaka, natka pietruszki, ryż biały) <u>II danie</u> : jajko sadzone (jaja), Pieczone ziemniaki, Kapusta młoda duszona z koperkiem (kapusta młoda, koperek, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Gofry marchewkowe z nutą pomarańczową (mąka pszenna (gluten pszenicy), (mleko), (jaja), olej, marchew, pomarańcza, cukier puder) 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.