



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 17.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), wędlina drobiowa, Bukiet warzyw : szczypiorek, sałata masłowa, pomidor koktajlowy, kakao (mleko), herbata owocowa, ½ jabłka	Zupa : kluski lane na rosole (tuszka z kurczaka, warzywa (seler), mąka (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, natka pietruszki), II danie : potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem (mięso z kurczaka, marchewka, groszek zielony, cebula, mąka (gluten pszenicy), śmietana (mleko), przyprawy), ziemniaki, surówka z białej rzepy (jogurt naturalny (mleko), biała rzepa, przyprawy, jabłka, szczypiorek), kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone)	Budyń waniliowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny
Czwartek 18.06.2026 r.	Bułka dyniowa (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Twaróg z rzodkiewką (twaróg Krajanka (mleko), rzodkiewka, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Bukiet warzyw : ogórek kiszony, pomidor koktajlowy, sałata, szczypiorek, Zacierka na mleku (mleko), makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), herbata owocowa ¼ gruszek	Zupa : zupa grochowa z makaronem (wywar warzywny (seler), groch drobny, makaron kolanko (gluten pszenicy), śmietana 12 % (mleko), przyprawy), II danie : gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym (łopata wieprzowa, kapusta biała, ryż biały, cebula, olej rzepakowy, przyprawy) Ziemniaki, kalafior i brokuł z wody (kalafior, brokuł, woda) woda z imbirem (woda, imbir),	Jogurt naturalny z truskawkami (jogurt grecki (mleko), truskawki mrożone, miód) Wyrób własny
Piątek 19.06.2026r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), schab pieczony (wyrób własny) Bukiet warzyw : pomidor, papryka czerwona, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, ¼ kiwi	Zupa : koperkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), koper, śmietana (mleko), ziemniaki, przyprawy, natka pietruszki), II danie : pulpety rybne w sosie pomidorowym (filet z miruny (ryba), (jaja), kasza manna, mąka (gluten pszenicy), koncentrat pomidorowy, przyprawy), Ryż biały, Surówka z młodej kapusty (młoda kapusta, marchew, koperek, sok z cytryny, olej rzepakowy, cukier, przyprawy), kompot z jabłek (woda, jabłka)	Kefir jagodowy (kefir (mleko), jagody mrożone, miód naturalny), Wyrób własny
Poniedziałek 22.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z tuńczyka, twarogu i jajek (tuńczyk w sosie własnym (ryba), twaróg Krajanka (mleko) majonez (gorczyca), (jaja), jogurt naturalny (mleko), przyprawy, Bukiet warzyw : rzodkiewka, szczypiorek, pomidor koktajlowy, Kakao (mleko),	Zupa : marchewkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), cebula, przyprawy, śmietana 12 % (mleko), ziemniaki, marchew), II danie : domowa pizza z kielbaską i sosem czosnkowym (mąka (gluten pszenicy), (mleko), drożdże, (jaja), jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy), kalarepka do chrupania, woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	banan

	Herbata malinowa, ¼ pomarańczy		
Wtorek 23.06.2026 r.	Chalłka z miodem i dżemem (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), dżem truskawkowy, miód, płatki kukurydziane na mleku(gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), płatki kukurydziane, rodzynki, suszona morela, słonecznik,	Zupa: grysikowa (wywar warzywny (seler), tuszka z kurczaka, kasza manna (gluten pszenicy), przyprawy), II danie: kotlet mielony (łopatka wieprzowa, bułka tarta (gluten pszenicy), cebula, czosnek, przyprawy), Mizeria (ogórek gruntowy, jogurt naturalny (mleko), kompot porzeczkowy (woda, porzeczka mrożona),	Babka cytrynowa z cukrem pudrem (mąka (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), cukier, sok z cytryny, proszek do pieczenia) Wyrób własny
Środa 24.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta mięsna z warzywami (tuszką kurczaka, marchew, pietruszka, seler, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Bukiet warzyw: ogórek gruntowy, kielki rzodkiewki, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, ¼ gruszek	Zupa: szpinakowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), szpinak mrożony, ziemniaki, przyprawy, śmietana 12% (mleko), II danie: spaghetti z makaronem pełnoziarnistym w sosie pomidorowo-warzywnym (łopatka wieprzowa, makaron pełnoziarnisty spaghetti (gluten pszenicy), koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy) brokuł z wody (woda, brokuły) kompot z rabarbarem (woda, rabarbar)	Budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka) Wyrób własny
Czwartek 25.06.2026 r.	Bułka grahamka (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Wędlina drobiowa, Bukiet warzyw: szczypiorek, papryka żółta, pomidor koktajlowy, zupa mleczna z kaszą kuskus (mleko), kasza kuskus (gluten pszenicy), cukier), truskawki	Zupa: jarzynowa z pulpetami z indyka (wywar warzywny (seler), filet z indyka, brokuł, kalafior, natka pietruszki, śmietana 12% (mleko), przyprawy), II danie: naleśniki z twarogiem i musem malinowym (mąka gluten pszenicy), (jaja), (mleko), twaróg Krajanka (mleko), jogurt naturalny (mleko), truskawki mrożone), Surówka marchew z ananase (marchew, ananas plastry, sok z cytryny, jogurt naturalny (mleko), miód naturalny, przyprawy), woda z imbir (woda, imbir)	Talerzyk owocowy (arbuz, banan)
Piątek 26.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), kabanos, jajko gotowane (jaja), Bukiet warzyw: papryka czerwona, szczypiorek, rzodkiewka, kakao (mleko), herbata malinowa, winogrono bezpestkowe	Zupa: z czerwonej papryki z makaronem (wywar warzywny (seler), papryka czerwona, makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), cebula, śmietana 12% (mleko), przyprawy), II danie: ryba z pieca w ziołach (miruna (ryba), masło (mleko), tymianek, natka pietruszki, przyprawy, bułka tarta), Ziemniaki, kalafior z bułką tartą i masłem (kalafior, bułka tarta, masło (mleko), woda z cytryną (woda, cytryna)	Mus jabłkowo-malinowy (jabłko, maliny mrożone miód naturalny) Wyrób własny
Poniedziałek 29.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), wędlina wieprzowa, Bukiet warzyw: pomidor malinowy, ogórek gruntowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na mleku (mleko), cukier), herbata owocowa, ½ jabłka	Zupa: krem z brokułów (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuł, przyprawy, śmietana (mleko), II danie: placki ziemniaczane z cukinią i śmietaną (ziemniaki, olej, cebula, (jaja), mąka (gluten pszenicy), śmietana (mleko), cukinia), Sałata masłowa z jogurtem (sałata, jogurt naturalny (mleko), Kompot jabłkowy (woda, jabłka)	Kisiel (truskawki mrożone, woda, cukier, mąka ziemniaczana) Wyrób własny
Wtorek 30.06.2026 r.	Pieczyno mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Serdelki drobiowe z wody, Ketchup łagodny, Bukiet warzyw: ogórek kiszony, szczypiorek, papryka czerwona, kakao (mleko), herbata malinowa, marchew do chrupania	Zupa: krupnik z kaszą jęczmienną (wywar warzywny (seler), kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), marchew, ziemniaki, przyprawy), II danie: jajko sadzone (jaja) ziemniaki Buraczki z chrzanem (buraczki czerwone, przyprawy, chrzan konserwowy), woda z cytryną (woda, cytryna),	Ryż na mleku z cynamonem (ryż, (mleko), cynamon) 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, budyn, 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.