



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 19.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Paszтет zapiekany. <u>Bukiet warzyw</u> : rzodkiewka, ogórek gruntowy, szczypiorek. Kakao (mleko), herbata owocowa. Śliwka.	<u>Zupa</u> : Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami (wywar warzywny)(seler), soczewica czerwona, ziemniaki, przyprawy, czosnek. <u>II danie</u> : łazanki (kiełbasa śląska, makaron łazanki (gluten pszenica), kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Jabłko zapiekane pod pierzynką(mąka pszenna(gluten pszeniczny),masło(mleko),cukier) Wyrób własny
Czwartek 20.08.2026	Bułka graham (gluten pszenicy) z masłem(mleko). Twarożek(mleko) z rzodkiewką. Zupa mleczna(mleko) z płatkami kukurydzianymi <u>Bukiet warzyw</u> : papryka żółta, papryka czerwona, szczypiorek, herbata miętowa(herbata, miód) ½ jabłka	<u>Zupa</u> : szpinakowa(seler) z makaronem(gluten pszenica)(wywar warzywny), szpinak, przyprawy, czosnek <u>II danie</u> : Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem wieprzowym i warzywami(karkówka mielona, kasza jęczmienna(gluten jęczmień), marchew, pietruszka, (seler), kalafior, brokuł), cebula, kukurydza konserwowa, fasola czerwona Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowy(nektarynka, banan)

Piątek 21.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenncy, gluten żytni) z masłem (mleko), Pasta rybna(tuńczyk w sosie własnym(ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy) <u>Bukiet warzyw</u> : ogórek gruntowy, pomidor, szczypiorek. Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód). Arbuz.	<u>Zupa</u> : Jarzynowa z ziemniakami(wywar warzywny (seler),brukselka, kalafior, fasolka szparagowa, śmietana(mleko), natka pietruszki, ziemniaki) <u>II danie</u> : Jajko gotowane(jaja) w sosie koperkowym.(mąka pszenna(gluten pszenncy),śmietana(mleko) Kasza jagłana. Surówka z białej rzepy(biała rzepa, majonez(gorczyca), śmietana(mleko) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Jogurt grecki(mleko) z brzoskwiniami. Wyrób własny
Poniedziałek 24.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta jajeczna(jaja , majonez, przyprawy) <u>Bukiet warzyw</u> : kielki rzodkiewki, pomidor koktajlowy, ogórek gruntowy) Kakao (mleko), herbata owocowa Nektarynka.	<u>Zupa</u> : krem z kalafiora(seler) z grzankami(gluten pszenicy) (wywar warzywny), kalafior, ziemniaki, śmietana(mleko), przyprawy <u>II danie</u> : Ryż biały gotowany na mleku(mleko) z jabłkiem i cynamonem. (ryż biały, jabłka, cynamon, masło(mleko),cukier) Warzywa do chrupania (kalarepa, marchew) Woda z limonką (woda, limonka)	Muffinki czekoladowe(mąka pszenna(gluten pszenncy), olej , mleko , kakao) Wyrób własny Jabłko.
Wtorek 25.08.2026	Bułka pełnoziarnista(gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), serem żółtym(mleko) <u>Bukiet warzyw</u> : papryka czerwona, rukola. Owsianka na mleku z rodzynekami (płatki owsiane (gluten owies, mleko , rodzyнки) herbata owocowa, ½ jabłka	<u>Zupa</u> : rosół z makaronem(wywar warzywny) (seler), marchew, pietruszka, makaron nitki (gluten pszenica), tuszka kurczaka), natka pietruszki, przyprawy <u>II danie</u> : Potrawka z kurczaka w ziołach.(kurczak, przyprawy, zioła, mąka pszenna(gluten pszenncy), śmietana(mleko)). Pieczone ćwiartki ziemniaków z koperkiem(ziemniaki, koper, sól morską, olej rzepakowy) Mizeria z jogurtem (ogórek gruntowy, jogurt naturalny (mleko), cebula, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kisiel truskawkowy(truskawki, mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny
Środa 26.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Pasta serowo-rybna.(ser biały (mleko), filet rybny w pomidorach(ryba) <u>Bukiet warzyw</u> : ogórek kiszony, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), Herbata czarna z cytryną(herbata, cytryna, miód) ½ brzoskwini	<u>Zupa</u> : Zupa z fasolki szparagowej(seler)(wywar warzywny), fasolka szparagowa żółta, ziemniaki, śmietana(mleko), przyprawy <u>II danie</u> : makaron rurka ze szpinakiem i kurczakiem(filet z kurczaka, makaron rurka(gluten pszenncy), szpinak mrożony, śmietanka (mleko) Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl z jogurtu greckiego(mleko) i banan Wyrób własny

Czwartek 27.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko) Wędlina wieprzowa, <u>Bukiet warzyw</u> : sałata, papryka żółta, rzodkiewka, Makaron (gluten pszenicy) na mleku(mleko). herbata miętowa. Winogrono.	<u>Zupa:</u> Krupnik(wywar warzywny)(seler),kasza jęczmienna(gluten jęczmień , ziemniaki, śmietana(mleko), przyprawy <u>II danie:</u> Pierogi ze śliwką.(mąka pszenna(gluten pszenicy),jaja, śliwka, cukier. Surówka z marchewki i ananasa(marchew, ananas, cukier) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Tosty z serem żółtym i pomidorem(chleb tostowy(gluten pszenicy , masło(mleko), ser żółty(mleko), pomidor, oregano Wyrób własny
Piątek 28.08.2026	Bułka pszenna (gluten pszenicy), z masłem (mleko), Pasta humus(cieciora, sezam , czosnek, przyprawy, Kakao (mleko), herbata malinowa, Jabłko.	<u>Zupa:</u> Zupa ziemniaczana (wywar warzywny)(seler),ziemniaki, przyprawy. <u>II danie:</u> Ryba panierowana w sosie greckim (filet z morszczuka (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy),jaja, olej rzepakowy, przyprawy, pietruszka, marchew, por, konc. pomidorowy Ryż paraboliczny na sypko (woda, ryż), Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli czerwonej(ogórek kiszony, cebula czerwona, olej rzepakowy, przyprawy) Woda z limonką (woda, limonka)	Kasza manna gotowana na mleku(mleko) z sosem truskawkowym.(kasza manna (gluten pszenicy), truskawki, cukier. Wyrób własny
Poniedziałek 31.08.2026	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem(mleko). Serdelki drobiowe z wody. Ketchup, musztarda. <u>Bukiet warzyw</u> : rukola, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka żółta, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa. ½ jabłka	<u>Zupa:</u> grochowa z ziemniakami (wywar warzywny)(seler), groch, ziemniaki, przyprawy, czosnek <u>II danie:</u> Makaron świderki w sosie jogurtowo-truskawkowym.(makaron(gluten pszenicy), jogurt grecki(mleko),cukier, miód). Talerzy warzywny(marchew słupki, rzodkiew biała) Woda z cytryną i miętą (woda, cytryna, mięta)	Mus owocowy(arbuz, banan) Wyrób własny.
Wtorek 01.09.2026	Bułka kukurydziana z masłem (mleko), Pasta tzatziki (ser biały(mleko), ogórek zielony, przyprawy).Wędlina wieprzowa. <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, pomidor, papryka żółta. Kasza jaglana na (mleku), herbata owocowa. Śliwka.	<u>Zupa:</u> Zupa pomidorowa(seler) z ryżem(wywar warzywny, konc. pomidorowy, przyprawy, ryż biały, śmietana(mleko), tuszka kurczaka) <u>II danie:</u> Nuggetsy (filet drobiowy z kurczaka,(jaja),bułka tarta, (gluten pszenicy), przyprawy, olej rzepakowy). Ziemniaki puree(mleko) z koperkiem. Surówka z białej kapusty(kapusta biała, jabłka, koper, olej rzepakowy, sok z cytryny). Ogórek zielony do chrupania. Woda z pomarańczą.	Rurki z kremem(mąka pszenna(gluten pszenicy, jaja , masło(mleko), cukier puder, śmietanka (mleko), ser mascarpone(mleko), cukier waniliowy Arbuz.

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
 - a) 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.