



Jadłospis



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



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 02.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Polędwica z indyka (filet z indyka, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek gruntowy, papryka czerwona, szczypiorek, Płatki owsiane na mleku (płatki owsiane(gluten owies), (mleko), herbata owocowa bez cukru, słupki kalarepy do chrupania,	<u>Zupa</u>: krem z białych warzyw z grzankami razowymi (gluten pszenicy, żyta) zabieleny jogurtem naturalnym (wywar warzywny (seler), kalafior, cebula, ziemniaki, pietruszka, czosnek, sok z cytryny, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie (mięsne, pieczone, bez smażenia)</u>: pieczone podudzie z kurczaka bez skóry (podudzie z kurczaka, przyprawy), Ziemniaki z koperkiem (ziemniaki, koperek), Surówka z tartej marchwi i jabłka z tłoczonym olejem rzepakowym (marchew, przyprawy, olej rzepakowy), Kalafior z koperkiem (kalafior, koperek, przyprawy) Kompot owocowy (jabłka, cukier (zawartość cukru poniżej 5g/250ml),	Jogurt naturalny z musem z malin (jogurt naturalny (mleko), maliny mrożone, miód naturalny) Wyrób własny

Czwartek 03.09.2026	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z pieczonej rzodkiewki i twarogu (rzodkiewka, twaróg Krajanka (mleko), śmietana (mleko), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, szczypiorek, ogórek gruntowy, rukola, herbata miętowa (herbata miętowa), kakao (mleko), cząstki jabłka, śliwki, pestki dyni,	<u>Zupa</u>: jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami zabieleną (wywar warzywny (seler), groszek mrożony, jogurt naturalny (mleko), ziemniaki, marchew), <u>II danie roślinne</u>: gulasz z czerwonej soczewicy, cukinii i pomidorów (czerwona soczewica, marchew, pietruszka, cukinia, pomidory w puszcze, wywar warzywny (seler), przyprawy), Kasza gryczana, Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką (ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Roszpunka z pomidorami koktajlowymi (sałata roszpunka, pomidor koktajlowy, przyprawy, olej rzepakowy), Woda z cytryną (woda, cytryna),	Kawałki świeżego arbuza i melona
Piątek 04.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszeniczny, żyta) z masłem (mleko), Jajko gotowane na twardo (jaja), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek gruntowy, pomidor koktajlowy, szczypiorek, papryka czerwona, Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi bez cukru (mleko), płatki kukurydziane, miód naturalny), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), orzechy włoskie, marchew słupek,	<u>Zupa</u>: barszcz czerwony zabieleny (buraki czerwone, wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie rybne</u>: pieczony filet z dorsza w delikatnej ziołowej marynacie bez panierki, pieczony w piecu konwekcyjnym (dorsz (ryba), przyprawy), Ziemniaki, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (kiszona kapusta, jabłka, olej rzepakowy, przyprawy, marchew), Surówka z czerwonej papryki (papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, cebula, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl bananowo-śliwkowy na maślanec (banany, śliwka, maślanka (mleko)) Wyrób własny
Poniedziałek 07.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszeniczny, żyta) z masłem (mleko), hummus klasyczny z ciecierzycy własnej produkcji (ciecierzyca konserwowa, przyprawy, czosnek, sok z cytryny), <u>Bukiet warzyw</u>: słupek zielonego ogórka i papryki, rzodkiewka, sałata masłowa, Kawa zbożowa (gluten żyta jęczmienia), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny),	<u>Zupa</u>: krupniczek z kurczakiem (tuszka kurczaka, kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), ziemniaki, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie smażone</u>: naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i dodatkiem jogurtu naturalnego smażone na minimalnej ilości oleju rzepakowego (mąka (gluten pszenicy), (mleko), olej rzepakowy), sos ze zblendowanych malin (maliny mrożone, cukier trzcinowy), Marchew słupek, Kompot wieloowocowy bez cukru (woda, owoce mrożone, miód naturalny),	Salatka owocowa (melon, arbuzy, borówki) Wyrób własny
Wtorek 08.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszeniczny, żyta) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), <u>Bukiet warzyw</u>: rukola, pomidor koktajlowy, papryka żółta, szczypiorek, Kasza jagłana na mleku (kasza jagłana, (mleko), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), sezonowe śliwki, pestki dyni,	<u>Zupa</u>: pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym (makaron pełnoziarnisty (gluten żyta, pszenicy), pomidory w puszcze, wywar warzywny (seler), przyprawy, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie mięsne</u>: gulasz z piersi kurczaka w sosie własnym z warzywami (mąka (gluten pszenicy), filet drobiowy, przyprawy, olej rzepakowy), kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), surówka z białej kapusty i koperku (kapusta biała, koperek, przyprawy, olej rzepakowy),	Ciasteczka owsiane z bananem i słonecznikiem (płatki owsiane, banan, masło (mleko), (jaja), mąka (gluten pszenicy), proszek do pieczenia, cukier, słonecznik) Wyrób własny

		buraczki z cebulką (buraczki czerwone, cebula, przyprawy), woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	
Środa 09.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenny, żyta) z masłem (mleko), Pasta twarogowa z tuńczykiem (tuńczyk w puszcze (ryba), twaróg Krajanka (mleko), przyprawy, koperek, jogurt naturalny (mleko), <u>Bukiet warzyw</u> : pomidor koktajlowy, kielki rzodkiewki, papryka żółta, ogórek zielony, Kawa zbożowa (gluten żyta jęczmienia), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), orzechy włoskie,	<u>Zupa</u> : ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (ogórki kiszane, wywar warzywny (seler), przyprawy, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie mięsne</u> : makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim z mięsa mielonego i cukinii (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy, żyta), łopatka, cukinia, cebula, czosnek, pomidory w puszcze, olej rzepakowy, przyprawy), Surówka z selera i jabłka z rodzynkami (jabłka, (seler), przyprawy, rodzynki), Pekinka z kukurydzą (kapusta pekińska, kukurydza konserwowa, przyprawy, majonez (gorczyca), Kompot gruszkowy (woda, gruszki, zawartość cukru poniżej 5g/250ml),	morele
Czwartek 10.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenny, żyta) z masłem (mleko), Pasta z pieczonej cukinii i ciecierzycy (cukinia, ciecierzycza w puszcze, sok z cytryny, olej rzepakowy, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : papryka czerwona, szczypiorek, ogórek zielony, Owsianka na mleku (mleko), banan, borówka, płatki owsiane, Herbata z dzikiej róży	<u>Zupa</u> : dyniowy krem na wywarze warzywnym z prażonymi pestkami dyni (dynia, ziemniaki, cebula, czosnek, wywar warzywny (seler), jogurt naturalny (mleko), przyprawy, <u>II danie roślinne</u> : potrawka z fasoli i warzyw korzeniowych w delikatnym sosie (czerwona fasola z puszki, marchew, pietruszka, (seler), cebula, czosnek, olej rzepakowy), Ryż biały, surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, przyprawy, olej rzepakowy), marchewka z groszkiem (marchew, groszek konserwowy, przyprawy, masło (mleko), Napar z mięty (woda, mięta)	Talerzyk owocowy: arbuz, nektarynka, gruszka
Piątek 11.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenny, żyta) z masłem (mleko), Ser mozzarella z pomidorami i bazylią (ser mozzarella (mleko), pomidory malinowe, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : ogórek zielony, papryka czerwona, szczypiorek, rukola, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta jęczmienia), Herbata granulowana z cytryną (cytryna, herbata granulowana), Słupki kalarepki,	<u>Zupa</u> : barszcz biały z jajkiem (jaja), kielbasa śląska, czosnek, przyprawy, ziemniaki, przyprawy), (seler), <u>II danie rybne</u> : kotleciki rybne sosie koperkowym (morszczuk (ryba), przyprawy, koperek, pietruszka, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), Puree ziemniaczane, Sałata lodowa z jogurtem naturalnym (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), surówka z kalarepy (kalarepa, marchew, jabłka, szczypiorek, koperek, śmietana (mleko), sok z cytryny, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Ciasto marchewkowe (mąka (gluten pszenicy), (jaja), olej rzepakowy, marchew, cukier trzcinowy, proszek do pieczenia) Wyrób własny
Poniedziałek 14.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenny, żyta) z masłem (mleko), Wędlina wieprzowa, <u>Bukiet warzyw</u> : papryka żółta, rzodkiewka, ogórek zielony, szczypiorek, Kawa zbożowa (gluten żyta jęczmienia),	<u>Zupa</u> : porowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), por, przyprawy, ziemniaki, czosnek), <u>II danie</u> : jajko sadzone (jaja), Pieczone ziemniaki, Mizeria (ogórek zielony, jogurt grecki (mleko), przyprawy)	Kisiel truskawkowy (mąka ziemniaczana, truskawki mrożone, cukier trzcinowy) Wyrób własny Wafle ryżowe

	herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), żurawina suszona,	Colesław (kapusta biała, marchew, cebula, majonez (gorczyca), sok z cytryny, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	
Wtorek 15.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenny, żyta) z masłem (mleko), Pasta z makreli i twarogu (makrela (ryba), twaróg Krajanka (mleko), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : rzodkiewka, papryka żółta, ogórek kiszony, szczypiorek, kakao (mleko), herbata z miodem (herbata zwykła, miod naturalny), owoce suszone,	<u>Zupa</u> : rosółek z kaszą kukurydzianą (tuszka kurczaka, wywar włoszczyzna (seler), kasza kukurydziana, przyprawy), <u>II danie mięsne</u> : bitki wieprzowe w sosie własnym (karkówka, mąka (gluten pszenicy), jogurt naturalny (mleko), przyprawy, olej rzepakowy), Warzywa na parze: kalafior, brokuł, Surówka z rzodkiewki (rzodkiewka, szczypiorek, czerwona cebula, przyprawy, Woda z limonką (woda, limonka)	Cząstki arbuza

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
a) 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.

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 teczkach 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.

