



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 16.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z zielonego groszku (zielony groszek konserwowy, sok z cytryny, czosnek, oliwa z oliwy), <u>Bukiet warzyw</u> : rzodkiewka, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, papryka żółta, rukola, Płatki jaglane na mleku (płatki jaglane, mleko), herbata owocowa, borówki	<u>Zupa</u> : szpinakowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (seler), szpinak mrożony, ziemniaki, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie roślinne</u> : kotlety z ciecierzycy w sosie pietruszkowym (cieciorka w puszcze, marchew, czosnek, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, bułka tarta (gluten pszenicy), przyprawy, mąka pszenna (gluten pszenicy), śmietana (mleko), Kasza bulgur (gluten pszenicy), Sur. z selera z jabłkiem (seler , jabłko, przyprawy, olej rzepakowy), Ogórek zielony słupki, Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowo-warzywny (arbuz, banan, nektarynka, kalarepka)
Czwartek 17.09.2026	Bułka grahamka (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Połędwica drobiowa, <u>Bukiet warzyw</u> : papryka zielona, szczypior, pomidor malinowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata miętowa, śliwka	<u>Zupa</u> : kapuśniak z kiszonej kapusty (wywar warzywny (seler), kapusta kiszona, ziemniaki, <u>II danie rybne</u> : kotlet rybny (morszczuk (ryba), (jaja), bułka tarta (gluten pszenicy , przyprawy, olej rzepakowy), sos grecki (marchew, pietruszka, seler, cebula, konc. pomidorowy, przyprawy), Ryż biały, Sur. z białej rzepy (biała rzepa, majonez, śmietana (mleko), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Deser serowy z musem truskawkowym (ser twarogowy Krajanka (mleko), mrożone truskawki) Wyrób własny

Piątek 18.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), ser żółty (mleko), Pasta hummus (cieciorka w puszcze, (sezam), sok z cytryny, czosnek), <u>Bukiet warzyw</u>: rukola, sałata zielona, papryka czerwona, ogórek zielony, szczypiorek, Kasza kukurydziana na mleku (kasza kukurydziana, (mleko), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna), ½ banana	<u>Zupa:</u> pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym (seler), pomidory w puszcze, jogurt naturalny (mleko), przyprawy, makaron (gluten pszeniczny), <u>II danie:</u> Kiełbasa pieczona z cebulką (kiełbasa śląska, cebula, olej rzepakowy), Ziemniaki puree z koperkiem, Sur. z białej kapusty (kapusta biała, ogórek zielony, koper, olej rzepakowy, sok z cytryny), Woda z limonką (woda, limonka)	Muffinki marchewkowe (mąka (gluten pszenicy), (jaja), masło (mleko), proszek do pieczenia, marchew, cukier trzcinowy) Wyrób własny
Poniedziałek 21.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta rybna z ogórkiem kiszonym (szprot w pomidorach (ryba), ogórek kiszony, cebula czerwona), <u>Bukiet warzyw</u>: rzodkiewka, pomidor malinowy, szczypiorek, Kakao (mleko), herbata owocowa Winogrono bezpestkowe, Papryka żółta słupki,	<u>Zupa:</u> brukselkowa z kaszą jaglaną (wywar warzywny, brukselka, (seler), kasza jagłana, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie mięsne:</u> Kotlet mielony z marchewką (łopatka, jaja, bułka tarta (gluten pszeniczny), przyprawy, olej rzepakowy), Pieczone ćwiartki ziemniaków z koperkiem, Sałatka z pomidorów z cebulką czerwona (pomidor, cebula czerwona, olej rzepakowy, przyprawy), Surówka z cukinii, jabłka (cukinia, jabłka, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna).	jogurt naturalny z malinami (jogurt naturalny (mleko), maliny mrożone) Wyrób własny ½ jabłka
Wtorek 22.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta z awokado (awokado, sok z cytryny, czosnek), Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, (mleko), cukier), <u>Bukiet warzyw</u>: kiełki lucerny, papryka żółta, papryka czerwona, ogórek zielony, herbata owocowa, ½ brzoskwini	<u>Zupa:</u> cebulowa z grzankami z chleba pełnoziarnistego (wywar warzywny (seler), cebula, ziemniaki, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), chleb razowy (gluten pszeniczny), <u>II danie roślinne:</u> fasolka po bretońsku z warzywami (fasola biała, marchew, pietruszka, ziemniaki, cebula, czosnek, pomidory w puszcze, przyprawy), Ziemniaki, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Mus truskawkowo- marchwiowy (truskawki mrożone, marchew) Wyrób własny
Środa 23.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Kiełbasa krakowska <u>Bukiet warzyw</u>: szczypiorek, pomidor malinowy, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa z cytryną Kalarepka	<u>Zupa:</u> kalafiorowa z makaronem (wywar warzywny (seler), kalafior, makaron (gluten pszeniczny), <u>II danie mięsne:</u> potrawka z kurczaka z warzywami Ziemniaki , Sur. buraczki z cebulką (buraki czerwone, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Ogórek kiszony, Woda z limonką (woda, limonka)	Chrupiące musli z jogurtem greckim (mleko) i owocami (płatki owsiane (gluten owsiany), banan, żurawina suszona, orzechy włoskie, rodzynki,) Wyrób własny

Czwartek 24.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Paszтет pieczony, <u>Bukiet warzyw</u> : szczypiorek, papryka czerwona, ogórek gruntowy) żurawina suszona, Kakao (mleko), Herbata owocowa, Owoce suszone,	<u>Zupa</u> : krem z marchwi z pestkami dyni (marchew, ziemniaki, cebula, wywar warzywny (seler), cytryna, przyprawy, pestki dyni), <u>II danie maczne</u> : pierogi z serem i szpinakiem (ziemniaki, szpinak mrożony, cebula, twaróg Krajanka (mleko), mąka (gluten pszeniczny), olej rzepakowy, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna).	Salatka owocowa (melon, winogrono, banan, kiwi) Wyrób własny
Piątek 25.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z brokułów z serem feta (brokuł, ser feta (mleko), przyprawy) <u>Bukiet warzyw</u> : rukola, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Płatki orkiszowe na mleku z rodzynekami (płatki orkiszowe (gluten orkiszowy), (mleko), Kakao (mleko), herbata owocowa. ½ gruszeki	<u>Zupa</u> : szczawiowa z jajkiem na wywarze warzywnym (szczaw konserwowy, (jaja), (seler), ziemniaki, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie rybne</u> : paluszki rybne (miruna (ryba), cebula, przyprawy, olej, bułka tarta (gluten pszeniczny), Sos koperkowy (koper, masło (mleko), mąka pszenna (gluten pszeniczny), czosnek, sok cytryny, śmietana (mleko) Ryż biały, Sałata masłowa z rzodkiewką i jogurtem (sałata masłowa, rzodkiewka, jogurt naturalny (mleko), Surówka marchew z porą (marchew, pora, olej rzepakowy, przyprawy) Woda z limonką (woda, limonka)	Ciasto ucierane z owocami (masło (mleko), mąka pszenna (gluten pszenicy), (jaja), proszek do pieczenia, cukier, cukier trzcinowy, porzeczka mrożone) Wyrób własny Marchew słupek
Poniedziałek 28.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta), z masłem (mleko), Serdelki drobiowe, keczup, <u>Bukiet warzyw</u> : rukola, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, śliwki	<u>Zupa</u> : grochowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), groch połówki, ziemniaki, majeranek, przyprawy), <u>II danie</u> : Racuchy drożdżowe z jabłkiem (mąka pszenna (gluten pszeniczny), (jaja), (mleko), drożdże, jabłka, cukier trzcinowy), Surówka z marchew i ananasa (marchew, ananas), Serek waniliowy z jagodą (twaróg Krajanka (mleko), jagoda mrożona), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl owocowo-warzywny z jogurtem naturalnym (kiwi, banan, szpinak, cytryna, jogurt naturalny (mleko) Wyrób własny
Wtorek 29.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta), z masłem (mleko), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (jaja), szczypiorek, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u> : sałata masłowa, szczypiorek, pomidor koktajlowy, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier), herbata owocowa, ½ jabłka	<u>Zupa</u> : pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny, pieczarki, makaron (gluten pszeniczny), jogurt naturalny (mleko), <u>II danie</u> : Gulasz wieprzowy w sosie własnym (łopatka, wieprzowa, przyprawy, mąka pszenna (gluten pszeniczny), olej rzepakowy), Ziemniaki puree, Warzywa na parze (kalafior, marchew, fasolka szparagowa) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, cebula czerwona, jogurt grecki (mleko), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Gruszka pieczona z modelem i orzechami (gruszka, miód naturalny, orzechy włoskie) Wyrób własny

ALERGENY POKARMOWE

- Zboża zawierające gluten
1a) pszenica, 1b) żyto, 1c) jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
- 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, 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.