



Jadłospis



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



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa (świeże mięso) 30.09.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pierś pieczona z kurczaka (filet drobiowy, przyprawy) wyrób własny, Bukiet warzyw: ogórek gruntowy, papryka czerwona, szczypiorek, sałata masłowa, pomidor malinowy, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia), herbata owocowa bez cukru, ½ gruszki,	Zupa: krupnik z kaszą jęczmienną (udo z kurczaka, kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy), II danie: gulasz z indyka (filet z indyka, przyprawy, cebula, cukinia, papryka kolorowa, pieczarki, marchew, czosnek, pomidory w puszcze, olej rzepakowy), Surówka z czerwonej kapusty (czerwona kapusta, przyprawy, marchew, jabłka, olej rzepakowy, majonez (gorczyca), Ziemniaki, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Jabłko zapiekane pod pierzynką (mąka (gluten pszenicy), jabłka, masło (mleko), cukier) Wyrób własny

Czwartek (danie mączno-nabiałowe) 01.10.2026	Bulka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Tortilla z warzywami (tortilla pszenna (gluten pszenicy), pomidor malinowy, sałata masłowa, ogórek konserwowy, twaróg Krajanka (mleko), papryka czerwona), <u>Bukiet warzyw</u>: szczypiorek, ogórek konserwowy, rukola, herbata miętowa, kakao (mleko), żurawina suszona,	<u>Zupa</u>: ogórkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), ogórki kiszzone, tuszka kurczaka, przyprawy, ziemniaki, śmietana 30% (mleko), II danie: leniwe kluski z twarogiem (jaja), twaróg Krajanka (mleko), mąka (gluten pszenicy), masło (mleko), Mus z czarnej porzeczki (czarna porzeczka mrożona, cukier), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	Domowy budyń waniliowy z sokiem truskawkowym (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, cukier waniliowy, truskawki mrożone) Wyrób własny arbuz
Piątek (dzień rybny) 02.10.2026	Pieczynko pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Polędwica drobiowa, <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek kiszony, pomidor koktajlowy, szczypiorek, papryka czerwona, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), ½ nektarynki,	<u>Zupa</u>: koperkowa (wywar warzywny (seler), ziemniaki, natka pietruszki, koper, jogurt naturalny (mleko), II danie rybne: 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 kolorowej papryki (papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl bananowo-śliwkowy na maślanie (banany, śliwka, maślanka (mleko)) Wyrób własny Wafle ryżowe
Poniedziałek (dzień strączkowy) 05.10.2026	Pieczynko pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta rybna (tuńczyk w sosie własnym (ryba), cebula czerwona, ogórek kiszony, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: słupki zielonego ogórka i papryki, rzodkiewka, sałata masłowa, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia), (mleko), Napar z rumianku (bez cukru) ¼ grejpfruta	<u>Zupa</u>: krem z buraka (marchew, buraki czerwone, wywar warzywny (seler), przyprawy, śmietana 18% (mleko), II danie smażone: kotleciki z ciecierzycy (ciecierzyca gotowana, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy, marchew, cebula), Sos warzywny (warzywa duszone, konc. pomidorowy, przyprawy), Ziemniaki puree, Kalafior z wody, Kompot wieloowocowy bez cukru (woda, owoce mrożone, miód naturalny),	Talerzyk owocowy (banan, winogrono bezpestkowe, nektarynka)
Wtorek (świeże mięso) 06.10.2026	Pieczynko pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Jajko na twardo (jaja), <u>Bukiet warzyw</u>: rukola, pomidor koktajlowy, papryka żółta, szczypiorek, Kasza jęczmienna na mleku (kasza jęczmienna (gluten jęczmienia), (mleko), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), śliwki, żurawina suszona,	<u>Zupa</u>: rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), marchew, pietruszka, makaron nitki (gluten pszenicy), tuszka kurczaka, natka pietruszki, przyprawy), II danie mięsne: delikatny gulasz (karkówka, cebula, czosnek, konc. pomidorowy, mąka (gluten pszenicy), przyprawy), Kluski śląskie (ziemniaki, mąka ziemniaczana, (jaja), przyprawy), Pomidor koktajlowy z cebulką (pomidor koktajlowy, cebula, przyprawy), buraczki z chrzanem (buraczki czerwone, chrzan tarty, przyprawy), woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Kasza manna na gęsto z musem malinowym (kasza manna, (mleko), cukier, maliny mrożone) Wyrób własny
Środa (danie mączno-nabiałowe) 07.10.2026	Pieczynko pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta drobiowa- warzywna (kurczak tuszka, warzywa, przyprawy, masło (mleko), pomidor, sałata masłowa, papryka czerwona, szczypior), <u>Bukiet warzyw</u>: pomidor koktajlowy, kielki rzodkiewki, ogórek kiszony, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), ¼ gruszek,	<u>Zupa</u>: krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (wywar warzywny (seler), ziemniaki, przyprawy, śmietana 18% (mleko), groszek ptysiowy), II danie: naleśniki z twarogiem i sosem truskawkowym (mąka (gluten pszenicy), (jaja), (mleko), olej rzepakowy, twaróg Krajanka (mleko), Sos truskawkowy (truskawki mrożone, jogurt naturalny (mleko), cukier trzcinowy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza),	Koktajl owocowy (banan, maliny mrożone, kefir (mleko)) Wyrób własny

Czwartek (świeże mięso) 08.10.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Wędlina wieprzowa, Bukiet warzyw: papryka czerwona, szczypiorek, ogórek konserwowy, pomidor malinowy, Kakao (mleko), Herbata z dzikiej róży, Pestki dyni, ½ jabłka	Zupa: barszcz biały z jajkiem (wywar warzywny (seler), (jaja), ziemniaki, przyprawy, śmietana 18% (mleko), II danie: pierś z indyka zapiekana z pieczarkami i serem (pierś z indyka, pieczarki, ser żółty (mleko), przyprawy), Sos czosnkowy (jogurt naturalny (mleko), czosnek, przyprawy), Kasza jęczmienna na sypko, Brokuł z wody, Woda z limonką (woda, limonka)	Żurawina suszona z bananem i jogurtem (żurawina suszona, banan, jogurt naturalny (mleko)) Wyrób własny
Piątek (dzień rybny) 09.10.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Twaróg z ogórkiem zielonym (twaróg Krajanka (mleko), ogórek zielony, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), Bukiet warzyw: ogórek kiszony, papryka czerwona, szczypiorek, rukola, rzodkiewka, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia), Herbata granulowana z cytryną (cytryna, herbata granulowana), Słupki kalarepki,	Zupa: jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami zabelana (wywar warzywny (seler), groszek mrożony, jogurt naturalny (mleko), ziemniaki, marchew), II danie rybne: kotleciki rybne sosie pomidorowym (morszczuk (ryba), przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), Sos pomidorowy z dodatkiem ciecierzycy (koncentrat pomidorowy, przyprawy, ciecierzycy), Ryż biały, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Bułeczki drożdżowe z serem i śliwką (mąka (gluten pszenicy), (jaja), drożdże świeże, cukier, (mleko), margaryna (mleko), olej rzepakowy, twaróg Krajanka (mleko), śliwki) Wyrób własny
Poniedziałek (dzień strączkowy) 12.10.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), Bukiet warzyw: papryka żółta, rzodkiewka, ogórek kiszony, szczypiorek, Zupa mleczna z makaronem (mleko), makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), morele suszone,	Zupa: krem z brokułów z paluchem z ciasta francuskiego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, brokuł, przyprawy, śmietana 18% (mleko), ciasto francuskie), II danie: kotleciki z soczewicy i pieczarek (pieczarki, soczewica czerwona, cebula, marchew, czosnek, mąka pszenna (gluten pszenicy), konc. pomidorowy, przyprawy), Sos warzywny (papryka czerwona, papryka żółta, marchew, konc. pomidorowy, przyprawy), ziemniaki, surówka z białej kapusty (kapusta biała, olej rzepakowy, przyprawy), Pomidor koktajlowy ćwiartki, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl szpinakowy z ananasem (szpinak świeży, ananas, banan, mleko owsiane (mleko), Wyrób własny
Wtorek (świeże mięso) 13.10.2026	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Jajecznica na maselku ze szczypiorkiem (jaja), masło (mleko), szczypiorek), Bukiet warzyw: rzodkiewka, papryka żółta, rukola, pomidor koktajlowy, kakao (mleko), herbata z miodem (herbata zwykła, miod naturalny), 1/2 jabłka	Zupa: z soczewicy (wywar warzywny (seler), ziemniaki, soczewica czerwona, przyprawy), II danie: gołąbki po poznańsku w sosie pomidorowym (łopatka mielona, kapusta biała, olej rzepakowy, cebula, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), ryż biały, konc. pomidorowy, przyprawy), ziemniaki, Warzywa na parze: kalafior, brokuł, Surówka z rzodkiewki (rzodkiewka, szczypiorek, czerwona cebula, przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka)	Sok marchwiowo- jabłkowy (marchew, jabłka) Wyrób własny gruszka



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, 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.