



Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 14.10.2026 (danie mączno-nabiałowe)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Paszтет zapiekany, <u>Bukiet warzyw:</u> rzodkiewka, ogórek kiszony, szczypiorek, sałata masłowa, pomidor malinowy, Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, (mleko), herbata owocowa, śliwki	<u>Zupa:</u> barszcz czerwony z ziemniakami (wywar warzywny (seler), burak czerwony, śmietana 18% słodka (mleko), ziemniaki), <u>II danie:</u> bułki na parze (drożdże, mąka (gluten pszenicy), (mleko), cukier, (jaja), masło (mleko), Sos jogurtowo-truskawkowy (truskawki mrożone, cukier trzcinowy, jogurt naturalny (mleko), woda z cytryną (woda, cytryna)	Marchew tarta z jabłkiem (marchew, jabłko) Wyrób własny bakalie
Czwartek 15.10.2026 (świeże mięso)	Bułka grahamka (gluten pszenicy) z masłem (mleko), Kanapki: (jaja), wędlina drobiowa, <u>Bukiet warzyw:</u> papryka żółta, rzodkiewka, szczypiorek, pomidor koktajlowy, sałata masłowa, Zupa mleczna (mleko) z płatkami kukurydzianymi, herbata miętowa, krążki ananasa	<u>Zupa:</u> szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (seler), makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), szpinak, przyprawy, czosnek), <u>II danie:</u> pulpety z indyka w sosie pieczarkowym (filet z indyka, przyprawy, cebula, olej rzepakowy, czosnek, pieczarki, mąka (gluten pszenicy), Ziemniaki, Surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska, jogurt naturalny (mleko), marchew, kukurydza konserwowa, przyprawy), ogórek kiszony, woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowo- warzywny (banan, winogrono bezpestkowe, kalarepka, pomidor koktajlowy)

Piątek 16.10.2026 (dzień rybny)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z brokułów (brokuł, (jaja), olej rzepakowy, szczypiorek, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek kiszony, pomidor malinowy, szczypiorek, papryka czerwona, Płatki owsiane na mleku (mleko), płatki owsiane (gluten owsa), cukier trzcinowy), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna, miód naturalny), ¼ grejpfruta	<u>Zupa</u>: kapuśniaczek z kiszonej kapusty (wywar warzywny (seler), przyprawy, kapusta kiszona ,ziemniaki), <u>II danie</u>: filet rybny w sosie śmietanowym z koperkiem (morszczuk (ryba), cebula, śmietana 12% (mleko), koperek), Ryż biały, Surówka z białej rzepy (biała rzepa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy, Buraczki z cebulką (buraczki czerwone, cebulka, olej rzepakowy, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Rogaliki drożdżowe z powidłem śliwkowym (drożdże, mąka (gluten pszenicy), cukier, (mleko), masło (mleko), (jaja), Wyrób własny
Poniedziałek 19.10.2026 (dzień strączkowy)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z czerwonej fasoli z dodatkiem pomidorów (fasola czerwona z puszki, pomidory suszone w zalewie, czosnek, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: kiełki rzodkiewki, pomidor koktajlowy, papryka żółta, szczypiorek, Kakao (mleko), herbata rumiankowa, daktyl, marchew słupki,	<u>Zupa</u>: jarzynowa z kalafiem (wywar warzywny (seler), kalafior, ziemniaki, przyprawy, śmietana 18% (mleko), <u>II danie</u>: gołąbki bez zawijania z soczewicą (soczewica, cebula, czosnek, przyprawy, bułka tarta (gluten pszenicy), kapusta biała, ryż biały, papryka czerwona), Sos pomidorowy (konc. pomidorowy, przyprawy, śmietana 18% kwaśna (mleko), mąka (gluten pszenicy), ziemniaki, ogórek zielony słupki, surówka z selera i marchwi (seler), marchew, jabłko, jogurt naturalny (mleko), sok z cytryny, przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka)	Domowy budyń czekoladowy (mleko), (jaja), mąka ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka 70% kakao) Wyrób własny ¼ pomarańcza
Wtorek 20.10.2026 (świeże mięso)	Bułka pełnoziarnista (gluten żyta, pszenicy) z masłem (mleko), Pasta rybna z tuńczyka (tuńczyk w sosie własnym (ryba), ogórek kiszony, cebula czerwona, przyprawy, czosnek, jogurt naturalny (mleko), szczypiorek), <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, rukola, rzodkiewka, szczypiorek, Zupa mleczna z zacierką (mleko), makaron zacierka (gluten pszenicy), herbata miętowa, jabłko krążki,	<u>Zupa</u>: krem z dyni (wywar warzywny (seler), dynia, ziemniaki, przyprawy, śmietana 18% słodka (mleko), groszek ptysiowy), <u>II danie</u>: wieprzowina w jarzynach (mięso wieprzowe, marchew, pietruszka, (seler), śmietana 18% (mleko), cebula, przyprawy, cukinia, kukurydza konserwowa, fasola czerwona), Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna),	Kisiel gruszkowy (gruszka, woda, cukier trzcinowy, mąka ziemniaczana) Wyrób własny Wafle ryżowe

Środa 21.10.2026 (danie mączno-nabiałowe)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z awokado (awokado, sok z cytryny, przyprawy, czosnek, olej rzepakowy, szczypiorek), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek zielony, papryka żółta, rzodkiewka, pomidor koktajlowy, sałata masłowa, Kasza kuskus na mleku (mleko), kasza kuskus (gluten pszenicy), herbata czarna z cytryną (herbata, cytryna, miód naturalny), kalarepka	<u>Zupa</u>: barszcz ukraiński (buraki czerwone, wywar warzywny (seler), ziemniaki, fasola biała, kapusta biała, czosnek, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie</u>: pizza z serem i pieczarkami (mąka (gluten pszenicy), drożdże, pieczarki, ser żółty (mleko), przyprawy, (mleko), Sałata masłowa z rzodkiewką, pomidorem koktajlowym i sosem winegret (sałata masłowa, pomidory koktajlowe, olej rzepakowy, ogórek zielony, przyprawy, czosnek, musztarda łagodna), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Mus owocowo-warzywny (jabłka, banan, marchew, śliwki) Wyrób własny
Czwartek 22.10.2026 (świeże mięso)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Ser żółty (mleko), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek kiszony, papryka żółta, pomidor koktajlowy, szczypiorek, sałata zielona, Kakao (mleko), herbata owocowa, borówki	<u>Zupa</u>: rosół z makaronem (wywar warzywny (seler), tuszka kurczaka, przyprawy ,cebula, makaron Krajanka (gluten pszenicy), natka pietruszki), <u>II danie</u>: filet z kurczaka w panierce (filet drobiowy z kurczaka, bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), przyprawy, olej rzepakowy), ziemniaki puree, sałatka z pomidorów z jogurtem naturalnym (pomidor malinowy, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), duszona marchew z groszkiem (marchew, groszek konserwowy, masło (mleko), mąka (gluten pszenicy), przyprawy, Woda z limonką (woda, limonka),	Serek waniliowy z orzechami włoskimi (twaróg Krajanka (mleko), orzechy włoskie, borówka, jogurt naturalny (mleko), cukier trzcinowy) Wyrób własny
Piątek 23.10.2026 (dzień rybny)	Pieczywo mieszane (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z kurczaka ze szczypiorkiem (tuszką kurczaka, szczypiorek, jogurt naturalny (mleko), przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, szczypiorek, kiełki rzodkiewki, pomidor koktajlowy, kasza jaglana na mleku z bananem (mleko), kasza jaglana, banan, cukier trzcinowy, herbata owocowa,	<u>Zupa</u>: pieczarkowa z ziemniakami (wywar warzywny (seler), pieczarki, ziemniaki, jogurt naturalny (mleko), <u>II danie</u>: kotlet rybny pieczony (miruna (ryba), bułka tarta (gluten pszenicy), (jaja), olej rzepakowy, Sos grecki (marchew, pietruszka, (seler) , por, konc. pomidorowy, mąka ziemniaczana), Ryż biały, Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka)	Kefir z malinami (kefir (mleko), maliny mrożone, cukier trzcinowy) Wyrób własny

Poniedziałek 26.10.2026 (dzień strączkowy)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta jajeczna (jaja), szczypiorek, przyprawy, jogurt naturalny (mleko), <u>Bukiet warzyw</u>: papryka czerwona, roszponka, pomidor koktajlowy, szczypiorek, Kawa zbożowa (gluten żyta, jęczmienia) na (mleku), cukier, herbata z cytryną (herbata, cytryna) ½ mandarynki	<u>Zupa</u>: krem z selera z grzankami z pieczywa pełnoziarnistego (wywar warzywny (seler), ziemniaki, chleb razowy (gluten pszenicy)). <u>II danie</u>: kotlety z fasoli białej i kaszy jaglanej (fasola biała, kasza jaglana, bułka tarta (gluten pszenicy), olej rzepakowy), ziemniaki, Sos jogurtowo-czosnkowy (czosnek, przyprawy, jogurt naturalny (mleko)), Czerwona kapusta duszona (kapusta czerwona, przyprawy, cebula, masło (mleko), jabłka, sok z cytryny), ogórek kiszony, Woda z cytryna (woda, cytryna)	Koktajl jagodowo-bananowy (jogurt naturalny (mleko), jagody mrożone, cukier trzcinowy, banan) Wyrób własny
Wtorek 27.10.2026 (świeże mięso)	Pieczywo pełnoziarniste (gluten pszenicy, żyta) z masłem (mleko), Pasta z zielonego groszku (zielony groszek mrożony, czosnek, olej rzepakowy, sok z cytryny, przyprawy), <u>Bukiet warzyw</u>: ogórek kiszony, szczypiorek, rzodkiewka, papryka żółta, kiełki lucerny, Kasza manna na mleku (kasza manna (gluten pszenicy), (mleko), herbata rumiankowa, kalarepa	<u>Zupa</u>: ogórkowa z ziemniakami (cebula, wywar warzywny (seler), przyprawy, ziemniaki , ogórki kiszone, śmietana 18% kwaśna (mleko)). <u>II danie</u>: gulasz z żołądków z makaronem pełnoziarnistym (makaron pełnoziarnisty (gluten pszenicy), żołądki drobiowe, cebula, marchew, olej rzepakowy, czosnek, mąka (gluten pszenicy), przyprawy), Warzywa na parze (marchew, kalafior, brokuł), Surówka z pory i śmietany (por, przyprawy, śmietana 18% kwaśna (mleko)), Kompot owocowy (woda, owoce mrożone), (do 5g cukru/250 ml),	Bułeczki cynamonowe z jabłkiem (mąka (gluten pszenicy), drożdże, cukier trzcinowy, (mleko), (jaja), masło (mleko), cynamon, jabłka) 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
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.