

Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Środa 28.10.2026 (mączno-nabiałowe)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenny, gluten żyta**) z masłem (**mleko**), Serdelki drobiowe, keczup łagodny, Bukiet warzyw: pomidor koktajlowy, papryka żółta, szczypiorek, rukola, ogórek kiszony, Kakao (**mleko**), herbata owocowa, Winogrono czerwone,	**Zupa:** krupnik z kaszą jęczmienną (wywar warzywny (**seler**), kasza jęczmienna (**gluten jęczmienia**), przyprawy, natka pietruszki), **II danie:** pierogi z kapustą kiszoną i pieczarkami (mąka (**gluten pszenicy**), (**jaja**), kapusta kiszona, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Sałata lodowa z jogurtem naturalnym (sałata lodowa, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy), Słupki kalarepy, Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Jabłko pieczone z serkiem straciatella (ser twarogowy Krajanka (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), czekolada gorzka) Wyrób własny
Czwartek 29.10.2026 (świeże mięso)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko**), Twarożek z rzodkiewką (ser twarogowy Krajanka (**mleko**), rzodkiewka, szczypiorek, przyprawy), Bukiet warzyw: rukola, pomidor malinowy, rzodkiewka, Musli na mleku (**mleko**), płatki owsiane (**gluten owsiany**), płatki kukurydziane, rodzynki, żurawina, jabłko), herbata z cytryną (herbata, cytryna), Marchew słupki,	**Zupa:** pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (**seler**), konc. pomidorowy, ryż biały, natka pietruszki, śmietana 18% (**mleko**), przyprawy), **II danie:** kotlet schabowy (schab, mąka (**gluten pszenicy**), bułka tarta (**gluten pszenicy**), (**jaja**), przyprawy, olej rzepakowy), Ziemniaki, Surówka z duszonej czerwonej kapusty (czerwona kapusta, cebula, sok z cytryny, jabłka, przyprawy), Surówka z pora i ogórka zielonego (por, ogórek zielony, olej rzepakowy, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowo-warzywny (śliwka, gruszka, mandarynka, papryka czerwona, kalarepka)

Piątek **30.10.2026** **(dzień rybny)**	Bułka grahamka (**gluten pszenicy**) z masłem (**mleko**), Pasta brokułowa z serem feta i słonecznikiem (brokuł, ser feta (**mleko**), przyprawy, słonecznik), Bukiet warzyw: rzodkiewka, pomidor koktajlowy, papryka zielona, Kasza jaglana na mleku (**mleko**), herbata owocowa, ¼ pomarańczy	**Zupa:** kalafiorowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (**seler**), makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenicy, żyta, owsa**), kalafior, natka pietruszki, śmietana 18% (**mleko**), przyprawy), **II danie:** pulpety rybne w sosie musztardowo- koperkowym (morszczuk (**ryba**), mąka (**gluten pszenicy**), (**jaja**), kasza manna (**gluten pszenicy**), jogurt naturalny (**mleko**), musztarda, koper, przyprawy), Ziemniaki, Sałatka z pomidorów z jogurtem greckim (pomidor, cebula, jogurt grecki (**mleko**), przyprawy), Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy), Woda z limonką (woda, limonka).	Kisiel wiśniowo-jabłkowy (wiśnie mrożone, jabłka, mąka ziemniaczana, cukier) Wyrób własny
Poniedziałek **02.11.2026** **(dzień strączkowy)**	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko**), Pasta rybno-jajeczna (szprot w pomidorach (**ryba**), (**jaja**), musztarda, przyprawy), Bukiet warzyw: ogórek kiszony, papryka czerwona, pomidor malinowy, kiełki rzodkiewki, Kasza kukurydziana na mleku (**mleko**), kasza kukurydziana), herbata miętowa, ½ śliwki	**Zupa:** grochowa (wywar warzywny (**seler**), połówki grochu, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy), **II danie:** Leczo z warzywami i cukinią (cukinia, marchew, papryka czerwona, papryka żółta, pieczarki, konc. pomidorowy, przyprawy), Makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenicy, żyta, owsa**), Brokuł i kalafior z wody (brokuł, kalafior), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Koktajl owocowo-warzywny (banan, kiwi, mango, szpinak, jogurt naturalny (**mleko**), cukier trzcinowy) Wyrób własny
Wtorek **03.11.2026** **(świeże mięso)**	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenny, żyta**) z masłem (**mleko)**, Tortille warzywne z serkiem (tortille (**gluten pszenicy**), ser twarogowy Krajanka (**mleko**), sałata masłowa, papryka czerwona, ogórek kiszony, pomidor koktajlowy), Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (ser twarogowy Krajanka (**mleko**), suszone pomidory w oleju, przyprawy), Bukiet warzyw: rzodkiewka, papryka żółta, szczypiorek, ogórek gruntowy, Kakao (**mleko**) , herbata owocowa, Suszone morele, pestki dyni, ¼ grejpfruta	**Zupa:** rosół z ryżem (wywar warzywny (**seler**), tuszka kurczaka, ryż biały, przyprawy, natka pietruszki), **II danie:** potrawka z kurczaka w warzywach (kurczak tuszka, marchew, pietruszka, (**seler**), por, mąka (**gluten pszenicy**), śmietana 18% (**mleko**), przyprawy, olej rzepakowy), Ziemniaki, Buraczki z chrzanem (burak czerwony, chrzan, przyprawy), Duszona marchew z groszkiem (marchew, groszek konserwowy) Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kasza manna z musem malinowym (kasza manna (**gluten pszenicy**), maliny mrożone, cukier trzcinowy) Wyrób własny
Środa **04.11.2026** **(mączno-nabiałowe)**	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko**), Wędlina wieprzowa, Bukiet warzyw: ogórek kiszony, papryka żółta, kiełki rzodkiewki, sałata masłowa, Płatki ryżowe na mleku z plasterkami banana (**mleko**), płatki ryżowe, banan), herbata owocowa, kalarepka	**Zupa:** krem z buraka (wywar warzywny (**seler**), burak czerwony, ziemniaki, śmietana 18% (**mleko**), **II danie:** naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (mąka (**gluten pszenicy**), (**jaja**), (**mleko**), ser twarogowy Krajanka (**mleko**), szpinak mrożony, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy), Sos jogurtowo- jagodowy (jogurt naturalny (**mleko**), jagoda mrożona), Woda z limonką (woda, limonka).	Sałatka owocowa z słonecznikiem (jabłko, gruszka, banan, granat, rodzynki, słonecznik łuskany) Wyrób własny

Czwartek **05.11.2026** **(świeże mięso)**	Bułka kukurydziana (**gluten pszenicy**) z masłem (**mleko**), Ser żółty (**mleko**), Bukiet warzyw: pomidor koktajlowy, papryka zielona, rzodkiewka, roszponka, Kawa zbożowa na mleku (**gluten żyta, jęczmienia**), (**mleko**), herbata rumiankowa, ½ banana	**Zupa:** żurek z jajkiem (wywar warzywny (**seler**), (**jaja**), natka pietruszki, śmietana 18% (**mleko**), zakwas żytni (**gluten żyta**), przyprawy), **II danie:** delikatny gulasz po węgiersku (karkówka, marchew, cebula, papryka czerwona, pieczarki, kukurydza konserwowa, mąka (**gluten pszenicy**), konc. pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy), Kasza gryczana, Surówka z cukinii, marchewki i jabłka (cukinia, marchew, jabłka, olej rzepakowy, przyprawy), Słupki ogórka kiszonego, Woda z cytryną (woda, cytryna)	Muffinki marchewkowe (mąka (**gluten pszenicy**), (**jaja**), cukier, (**mleko**), olej rzepakowy, proszek do pieczenia, cukier waniliowy, marchew) Wyrób własny
Piątek **06.11.2026** **(dzień rybny)**	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko**). Pasta hummus (cieciorka konserwowa, sezam (**nasiona sezamu**), czosnek, sok z cytryny, przyprawy), Bukiet warzyw: ogórek kiszony, papryka czerwona, pomidor, kiełki rzodkiewki, Makaron gwiazdki na mleku (**mleko**), makaron (**gluten pszenicy**), herbata z cytryną (herbata, cytryna), ½ gruszki	**Zupa:** brukselkowa z kaszą jaglaną (wywar warzywny (**seler**), brukselka mrożona, kasza jaglana, natka pietruszki, jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy), **II danie:** paluszki rybne (miruna (**ryba**), bułka tarta (**gluten pszenicy**), (**jaja**), przyprawy, olej rzepakowy), Ziemniaki z koperkiem (ziemniaki, koperek), Surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, przyprawy, olej rzepakowy), Sałata masłowa z jogurtem greckim (sałata masłowa, jogurt grecki (**mleko**), szczypiorek, przyprawy), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Serek waniliowy z brzoskwinią (ser twarogowy Krajanka (**mleko**), jogurt naturalny (**mleko**), cukier waniliowy, brzoskwinia w puszce) Wyrób własny ¼ jabłka
Poniedziałek **09.11.2026** **(dzień strączkowy)**	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko)**, Jajko gotowane (**jaja**), Bukiet warzyw: rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, ogórek zielony, Kakao (**mleko**) , herbata owocowa, Suszona żurawina.	**Zupa:** z fasolki szparagowej (wywar warzywny (**seler**), fasolka szparagowa mrożona, ziemniaki, natka pietruszki, śmietana 18% (**mleko**), przyprawy), **II danie:** zapiekanka makaronowa z warzywami i sosem pomidorowym (makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenny, żytni**), cukinia, papryka czerwona, pieczarki, marchew, cebula, śmietana 18%(**mleko**), pomidory w puszce), Surówka z białej kapusty i marchewki (kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), Słupki kolorowej papryki (papryka żółta, papryka czerwona), Woda z limonką (woda, limonka)	Kefir z truskawkami (kefir (**mleko**), truskawki mrożone, cukier trzcinowy) Wyrób własny
Wtorek **10.11.2026** **(dzień mięsny)**	Bułka ziarnista (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko**), Pasta z tuńczykiem z serkiem (ser twarogowy Krajanka (**mleko**), tuńczyk w sosie własnym (**ryba**), przyprawy), Bukiet warzyw: pomidor koktajlowy, papryka zielona, rzodkiewka, roszponka, Kasza jaglana z rodzynkami na mleku (**mleko**), kasza jaglana, rodzynki), herbata miętowa, ½ mandarynki	**Zupa:** z ciecierzycy z ziemniakami (wywar warzywny (**seler**), ciecierzyca konserwowa, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy), **II danie:** pieczone nuggetsy (filet drobiowy, (**jaja**), mąka (**gluten pszenicy**), bułka tarta (**gluten pszenicy**), przyprawy), Ryż brązowy na sypko, Brokuł z wody, Surówka z selera (**seler**), jogurt naturalny (**mleko**), przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Sok warzywno-owocowy (marchew, burak, gruszka) 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 nerkowaca, 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.

