

Jadłospis



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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
Czwartek 12.11.2026 (dzień strączkowy)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko),** Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem (groszek zielony konserwowy, olej rzepakowy, czosnek, sok z cytryny, przyprawy, słonecznik łuskany), Bukiet warzyw: rzodkiewka, sałata masłowa, pomidor, ogórek kiszony, Płatki ryżowe na mleku (płatki ryżowe, (**mleko),** herbata owocowa, ¼ grejpfruta	**Zupa:** jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (wywar warzywny (**seler)**, brukselka mrożona, kalafior, fasola szparagowa mrożona, śmietana (**mleko)**, natka pietruszki, makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenicy, żyta),** **II danie:** jajko sadzone **(jaja),** Ziemniaki, Pomidor malinowy z cebulką i jogurtem greckim (pomidor malinowy, cebula, jogurt grecki (**mleko),** Woda z cytryną (woda, cytryna)	Talerzyk owocowo- warzywny (pomarańcza, kiwi, śliwki, papryka czerwona, marchew)
Piątek 13.11.2026 (dzień rybny)	Bułka pełnoziarnista (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko),** Twarożek z marchewką (twaróg Krajanka (**mleko),** marchew, śmietana **(mleko),** przyprawy), Bukiet warzyw: papryka czerwona, szczypior, pomidor malinowy,	**Zupa:** kapuśniaczek (wywar warzywny (**seler),** kapusta kiszona, przyprawy, ziemniaki), **II danie:** ryba w sosie śmietanowo- porowym (miruna **(ryba),** por, śmietana **(mleko),** masło (**mleko),** czosnek, sok z cytryny, przyprawy, koperek), Ryż biały,	Domowy budyń waniliowy z musem truskawkowym **(mleko)**, **(jaja)**, mąka ziemniaczana, cukier, truskawki mrożone) Wyrób własny

	Kawa zbożowa **(gluten żyta, jęczmienia)** na (**mleku)**, cukier), herbata owocowa z cytryną, melon	Surówka z białej kapusty z marchwią i kukurydzą (biała kapusta, olej rzepakowy, marchew, kukurydza konserwowa, sok z cytryny, przyprawy), Kompot owocowy (truskawki mrożone, jagody mrożone, max 5 g cukru/250ml)	
Poniedziałek 16.11.2026 (świeże mięso 1)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko),** Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (majonez (**gorczyca), (jaja),** szczypiorek), Bukiet warzyw: rukola, rzodkiewka, ogórek kiszony, papryka żółta, Kawa zbożowa (**gluten żyta, jęczmienia)** na **(mleku**), cukier), herbata z cytryną (herbata granulowana, cytryna), kalarepka	**Zupa**: krem z pieczarek z grzankami z pieczywa pełnoziarnistego (pieczarki, przyprawy, wywar warzywny (**seler),** cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, pieczywo pełnoziarniste (**gluten żyta, pszenicy),** śmietana **(mleko), II danie:** pulpety z indyka w sosie śmietankowo- serowym (filet z indyka, (**jaja),** cebula, czosnek, przyprawy, bułka tarta (**gluten pszenicy),** śmietanka 30% **(mleko),** ser parmezan **(mleko),** koperek), Kasza bulgur (**gluten pszenicy**), Buraczki z cebulką (buraczki czerwone, cebula, przyprawy), Sur. z białej rzepy i jabłka (biała rzepa, marchew, jabłka, jogurt grecki (**mleko),** Woda z limonką (woda, limonka)	Ciasto marchewkowe (mąka (**gluten pszenicy),** olej rzepakowy, (**jaja),** marchew, cukier, proszek do pieczenia, przyprawy, cukier puder) Wyrób własny
Wtorek 17.11.2026 (danie mączno-nabiałowe)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko),** Szybka drobiowa, Bukiet warzyw: szczypiorek, ogórek konserwowy, ćwiartki pomidorków koktajlowych, rukola, papryka żółta, Kawa zbożowa (**gluten żyta, jęczmienia)** na **(mleku**), cukier), herbata owocowa, Owoce suszone,	**Zupa:** barszcz czerwony z makaronem pełnoziarnistym (buraczki czerwone, makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenicy, żyta),** marchew, cebula, przyprawy, śmietana **(mleko),** szczypiorek), **II danie:** kluski leniwe z twarogiem i cynamonem (twaróg Krajanka (**mleko),** cukier waniliowy, (**jaja),** mąka (**gluten pszenicy),** przyprawy, ziemniaki), Marchew z jabłkiem (marchew, jabłka, rodzynki), Woda z pomarańczą (woda, pomarańcza)	Gruszka pieczona z orzechami włoskimi (gruszka, miód naturalny, orzechy włoskie) Wyrób własny
Środa 18.11.2026 (świeże mięso 2)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko)**, Ser żółty **(mleko),** Bukiet warzyw: kiełki lucerny, papryka czerwona, ogórek kiszony, jaglanka na płatkach jaglanych z bananem (**mleko),** płatki jaglane, cukier, plasterki banana), herbata owocowa,	**Zupa:** krem z pory (wywar warzywny (**seler),** ziemniaki, masło **(mleko**), śmietana (**mleko**), natka pietruszki, por), **II danie:** gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka wieprzowa, kapusta biała, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (**gluten pszenicy),** konc. pomidorowy, przyprawy), Ziemniaki, Kompot malinowy (maliny mrożone, max 5 g cukru/250 ml)	Maślanka naturalna z owocami (maślanka (**mleko),** gruszka, śliwki) Wyrób własny
	Bułka mała pełnoziarnista **(gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko)**, Pasta rybna z ogórkiem kiszonym (szprot w pomidorach w zalewie	**Zupa**: ryż na rosole (ryż biały, wywar warzywny (**seler),** przyprawy, cebula**,** natka pietruszki, tuszka kurczaka, marchew, pietruszka),	

Czwartek 19.11.2026 (dzień strączkowy)	(**ryba), (jaja),** ogórek kiszony, majonez (**gorczyca),** Bukiet warzyw: rukola, szczypior, pomidor malinowy, rzodkiewka, Kakao (**mleko)**, herbata miętowa, Winogrono bezpestkowe połówki,	**II danie**: fasolka po bretońsku z warzywami (fasola Jaś, konc. pomidorowy, przyprawy, cebula, marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, cukinia, papryka czerwona), Ziemniaki, Sałata z jogurtem naturalnym (sałata lodowa, jogurt naturalny (**mleko),** Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kasza manna z sokiem malinowym (**mleko),** cukier, kasza manna (**gluten pszenicy),** maliny mrożone) Wyrób własny ¼ jabłka
Piątek 20.11.2026 (dzień rybny)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem (**mleko),** Pasta mięsna z warzywami (tuszka kurczaka, marchew, pietruszka, seler, majonez (**gorczyca),** przyprawy), Bukiet warzyw: szczypiorek, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor, Kawa zbożowa (**gluten żyta, jęczmienia)** na **(mleku)**, cukier)**,** herbata miętowa, ½ banana	**Zupa:** szczawiowa z jajkiem (szczaw konserwowy, (**jaja),** marchew, por, seler, śmietana (**mleko),** mąka (**gluten pszenicy),** przyprawy), **II danie:** kotlet z dorsza pieczony z brokułem w sosie jogurtowo- koperkowym (dorsz (**ryba),** brokuł, przyprawy, olej rzepakowy, bułka tarta (**gluten pszenicy)**, (**jaja)**, jogurt naturalny (**mleko),** koperek, czosnek), Ryż biały, Surówka z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy, jogurt naturalny (**mleko**), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Gofry z mąki kukurydzianej z konfiturą śliwkową (mąka (**gluten pszenicy)**, (**mleko**), (**jaja)**, olej rzepakowy, konfitura śliwkowa), Wyrób własny Talarki marchewki
Poniedziałek 23.11.2026 (świeże mięso 1)	Bułka grahamka (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem (**mleko),** Pasztet zapiekany drobiowy, Bukiet warzyw: szczypior, sałata masłowa, papryka czerwona, pomidor malinowy, Kakao (**mleko),** herbata miętowa, ½ gruszki	**Zupa:** krem z marchwi z pestkami dyni (marchew, ziemniaki, cebula, wywar warzywny (**seler),** cytryna, przyprawy, pestki dyni), **II danie:** kotlet z mięsa mielonego z warzywami (łopatka wieprzowa, papryka czerwona, marchew, pietruszka, czosnek, (**jaja),** przyprawy), Ziemniaki, Duszona czerwona kapusta (czerwona kapusta, cebula, sok z cytryny, jabłka, przyprawy), Woda z cytryną (woda, cytryna)	Kefir owocowy (kefir (**mleko),** jagody mrożone, cukier) Wyrób własny
Wtorek 24.11.2026 (dzień strączkowy)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta)** z masłem **(mleko),** Pasta z ciecierzycy (ciecierzyca z puszki, suszone pomidory w oleju, czosnek, sok z cytryny, przyprawy), Bukiet warzyw: rukola, szczypiorek, pomidor malinowy, papryka czerwona, Płatki kukurydziane na **(mleku),** płatki kukurydziane), herbata owocowa, krążki jabłka	**Zupa**: barszcz ukraiński z ziemniakami (wywar warzywny (**seler)**, ziemniaki, przyprawy, cebula, śmietana (**mleko),** fasola biała, buraczki czerwone, kapusta biała), **II danie:** makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem feta (makaron pełnoziarnisty (**gluten pszenicy, żyta),** przyprawy, szpinak świeży, suszone pomidory w oleju, ser feta (**mleko),** Surówka z kiszonej kapusty (kiszona kapusta, olej rzepakowy, cebula, marchew), Kompot owocowy (śliwki, max 5 g cukru/ 250ml),	Mus owocowo-warzywny (marchew, (**seler),** kiwi), Wyrób własny

Środa 25.11.2026 danie mączno-nabiałowe)	Pieczywo pełnoziarniste (**gluten pszenicy, żyta**) z masłem **(mleko),** Jajko gotowane (**jaja),** Bukiet warzyw: rukola, szczypiorek, pomidor, papryka czerwona, papryka żółta, Kawa zbożowa (**gluten żyta, jęczmienia)** na (**mleku),** cukier), herbata owocowa, ¼ pomarańcza	**Zupa:** cebulowa z paluchem z ciasta francuskiego (wywar warzywny (**seler)**, ziemniaki, cebula, przyprawy, śmietana (**mleko),** ciasto francuskie), **II danie:** pierogi z serem (ziemniaki, cebula, twaróg Krajanka (**mleko),** mąka (**gluten pszenicy),** olej rzepakowy, przyprawy), Sałata masłowa z jogurtem (sałata masłowa, jogurt (**mleko),** przyprawy), Woda z imbirem (woda, imbir)	Ciasto orzechowe (orzechy włoskie, mąka (**gluten pszenicy**), proszek do pieczenia, cukier trzcinowy, masło **(mleko), (jaja)** 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.