

# JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	ZUPA	DANIE GŁÓWNE	PODWIECZOREK
27.01.2025 ( poniedziałek )	Płatki owsiane na mleku, Chleb pszenno-żytni z serkiem śmietankowym ze szczypiorkiem i papryką, herbata owocowa	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, chleb pszenno-żytni	Dorsz w sosie z suszonych pomidorów z kaszą gryczaną i surówką z kapusty kiszonej z marchewką i natką pietruszki, kompot owocowy	Deser owocowy zawrót głowy na bazie jogurtu i masła orzechowego
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten,( pszenica, żyto)</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten (pszenica-żyto)</b>	<b>Ryba, mleko, zboża zawierające gluten (pszenica)</b>	<b>Mleko, jaja</b>
28.01.2025 ( wtorek )	Kasza jagłana na mleku, chleb pszenno-żytni z masłem i pastą jajeczną ze szczypiorkiem, herbata owocowa	Krem z białych warzyw z grzankami	Potrąka z kurczaka, ziemniaki gotowane, kapusta czerwona zasmażana z rodzynkami, kompot jabłkowy	Ciasteczka owsiane z bananem, kawa zbożowa na mleku
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten( żyto, pszenica, owies) jaja</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten( żyto)</b>	<b>Mleko, jaja, zboża zawierające gluten )pszenica)</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica-żyto-jęczmień-owies), mleko</b>
29.01.2025 ( środa )	Płatki żytnie na mleku, bułka pszenna z serem żółtym typu gouda/wędlina i pomidorem, herbata z cytryną	Zupa gulaszowa, chleb pszenno-żytni	Kopytka z surówką z marchewki, kompot owocowy	Budyń waniliowy z sosem truskawkowym
<b>Alergeny</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica), mleko</b>	<b>Seler, mleko, zboża zawierające gluten(pszenica, żyto)</b>	<b>Zboża zawierające( pszenica), jaja</b>	<b>Mleko, orzechy, orzechy pistacjowe</b>
30.01.2025 ( czwartek )	Kasza manna na mleku, chleb pszenno-żytni z masłem, pieczoną szynką- wyrób własny i ogórkiem, herbata rooibos	Zupa wielowarzywna, chleb pszenny graham	Półdzwiczki z kurczaka w panierce z pestek dyni z gotowanymi ziemniakami i surówką z buraczków z cebulką, kompot wiśniowy	Gruszkowe chia z dodatkami (mleko, płatki owsiane, nasiona chia, cynamon, gruszka)
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten ( pszenica, żyto)</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten(pszenica)</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica), jaja</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten (owies)</b>
31.01.2025 ( piątek )	Kakao na mleku, bułka grahamka z masłem i twarożkiem truskawkowym,	Krem z ciecierzycy i serem feta i grzankami	Filet z indyka w sosie śmietanowo- pietruszkowym z kaszą bulgur i surówką z pora, marchwi i jabłka, woda z cytryną	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem
<b>Alergeny</b>	<b>Zboża zawierające gluten( pszenica,żyto-owies), mleko</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica, żyto), seler, mleko</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica)</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten (pszenica)</b>

# JADŁOSPIS

03.02.2026 ( poniedziałek )	Płatki gryczane na mleku, chleb pszenno-żytni z masłem, serem żółtym typu gouda/wędlina i pomidorem, herbata owocowa	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym, chleb pszenno-żytni	Pulpety z dorsza w sosie pomidorowym z kaszą bulgur i surówką z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i jogurtem greckim, kompot truskawkowy	Ciasto czekoladowe, mandarynki
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten(pszenica, żyto),</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten( żyto),</b>	<b>Ryby, mleko, zboża zawierające gluten (pszenica), jaja</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica), mleko</b>
04.02.2025 ( wtorek )	Płatki ryżowe na mleku, chleb pszenny z masłem, smalcem z fasoli i ogórkiem kiszonym, herbata owocowa	Krem z marchewki z grzankami i pestkami dyni na wywarze warzywnym	Filet z kurczaka panierowany, ziemniaki z koperkiem, kapusta biała zasmażana z koperkiem, kompot owocowy	Salatka owocowa z dodatkiem jogurtu naturalnego
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten( pszenica)</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten( żyto)</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica), jaja</b>	<b>Mleko, jaja</b>
05.02.2025 ( środa )	Płatki jęczmienne na mleku, chleb pszenno-żytni z masłem i pastą mięsno-warzywną, herbata owocowa	Zupa zacierkowa, chleb pszenno-żytni	Makaron z kurczakiem i szpinakiem, kompot wieloowocowy	Jabłko pieczone z płatkami migdałów z dodatkiem cynamonu i miodu
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten( pszenica, żyto,)</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten( pszenica), seler, jaja</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica), mleko</b>	<b>migdały</b>
06.02.2025 ( czwartek )	Makaron literki na mleku, chleb pszenno-żytni z masłem, pieczonym filetem z kurczaka- wyrób własny i ogórkiem, herbata rooibos	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem	Klopsy z kurczaka w sosie koperkowym z kaszą orkiszową i brokułem na parze ze słonecznikiem, kompot wiśniowy	Twarożek straciatella, kiwi
<b>Alergeny</b>	<b>Zboża zawierające gluten( pszenica), mleko,</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten(pszenica), mleko</b>	<b>Zboża zawierające gluten (pszenica), jaja</b>	<b>Mleko, soja</b>
07.02.2025 ( piątek )	Kasza jagłana na mleku z mussem jabłkowym, bułka z mozzarellą i ogórkiem herbata owocowa	Zupa buraczkowa, chleb pszenno-żytni	Indyk w sosie słodko-kwaśnym, kompot gruszkowy	Jogurt naturalny z nasionami, orzechami i miodem
<b>Alergeny</b>	<b>Mleko, zboża zawierające gluten(pszenica, żyto, owies) , mleko</b>	<b>Seler, zboża zawierające gluten(pszenica-żyto)</b>	<b>Zboża zawierające gluten(pszenica- żyto)</b>	<b>Mleko, orzechy</b>

- Z przyczyn od nas niezależnych jadłospis może ulec zmianie  
W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do wody niegazowanej.  
Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatury i kaloryczności dostępne u intendenta placówki  
Produkty zamiennicze w dietach eliminacyjnych : Masło 100% roślinne, napój owsiany, jogurt kokosowy, produkty bezglutenowe.