

# Jadłospis 22.03-26.03 2021 Zespół Edukacyjny Nr 1

| Śniadanie / II śniadanie  | Obiad   | II danie /podwieczorek  |
|---|---|---|
| <p><b>22.03.2021 <u>poniedziałek</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chleb tostowy z masłem <b>1,6,7,11</b></li> <li>• Twaróg ze szczypiorkiem i cebulką <b>7</b></li> <li>• Ogórek , sałata, papryka mix</li> <li>• Herbata z cytryną, kawa zbożowa <b>1,7</b></li> <li>• II śniadanie: marchew, gruszka,</li> </ul> <p>Chleb tostowy, masło, twaróg półtłusty, śmietana 18%, szczypiorek, cebula, sól niskosodowa z potasem i magnezem , pieprz , pieprz ziołowy, ogórek, sałata, papryka czerwona i żółta, mleko, kawa zbożowa Inka , herbata Saga, cytryna, miód, marchew, gruszka</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makaron ze szpinakiem i kielbasą <b>1,3,6,7,10</b></li> <li>• Herbata ziołowo-owocowa</li> </ul> <p>Makaron kokardka, kielbasa szynkowa, szpinak mrożony, czosnek, olej, masło, margaryna, mąka, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, śmietana UHT, herbata melisa owocowa, miód, cukier trzcinowy</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krem z białych warzyw<b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b></li> <li>• Jabłko cząstki</li> </ul> <p>Ziemniaki, fasola biała, włoszczyzna: /seler, pietruszka, por, marchew /cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., porcja rosółowa, śmietana UHT, mąka, chleb pszenny do zupy, kefir</p>  |
| <p><b>23.03.2021 <u>wtorek</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bułka z masłem <b>1,6,7,11</b></li> <li>• Dżem</li> <li>• Płatki owsiane z mlekiem <b>1,7,11</b></li> <li>• Herbata ziołowa z cytryną</li> <li>• II śniadanie: banan, jabłko</li> </ul> <p>Bułka, masło, dżem 100%, płatki owsiane, mleko , herbata ziołowa, cytryna, miód, banan, jabłko</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotlet mielony <b>1,3,6,7,10,11</b></li> <li>• Ziemniaki <b>1,7</b></li> <li>• Groszek z kukurydzą na ciepło <b>7</b></li> <li>• Kompot wieloowocowy</li> </ul> <p>Szynka /łopatka mięso, bułka sucha, bułka tarta, jajka, czosnek, cebula, mleko, olej, masło, margaryna, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, ziola prowansalskie, papryka w proszku/ , ziemniaki, groszek mrożony, kukurydza mrożona, mieszanka kompotowa/sliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barszcz <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b></li> <li>• Marchew słupek</li> </ul> <p>Buraki, ziemniaki, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/,fasola biała, cebula, nać pietruszki mrożona, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, włoszczyzna, porcja rosółowa/ kości wieprzowe, ocet, śmietana UHT, mąka, chleb pszenny do zupy</p>   |
| <p><b>24.03.2021 <u>środa</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane z masłem <b>1,6,7,11</b></li> <li>• Wędlina <b>10</b></li> <li>• Ogórek, pomidor, rzodkiew, sałata, szczypior</li> <li>• Herbata owocowa, kakao <b>1,6,7</b></li> <li>• II śniadanie: marchew, papryka, winogron</li> </ul> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, wędlina, ogórek zielony, pomidor, rzodkiew, sałata, szczypior, mleko, herbata malinowa, kakao, miód, marchew, winogron, papryka czerwona i żółta</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryż</li> <li>• Sos truskawkowy <b>7</b></li> <li>• Lemoniada z cytryną i miodem</li> </ul> <p>Ryż biały, truskawki mrożone, jogurt naturalny, śmietana UHT, mleko, olej, masło, margaryna, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, cukier, cukier trzcinowy, miód, cytryna</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa wiosenna <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b></li> <li>• Fasolka szparagowa żółta na ciepło<b>1,6,7,11</b></li> </ul> <p>Ziemniaki, groszek, kukurydza , włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, pietruszka mrożona, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., porcja rosółowa, śmietana UHT, mąka, fasolka szparagowa mrożona, bułka tarta, masło, chleb pszenny do zupy</p> |
| <p><b>25.03.2021 <u>czwartek</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane z masłem <b>1,6,7,11</b></li> <li>• Pasta mięsna <b>1,3,6,11</b></li> <li>• Ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypior</li> <li>• Herbata ziołowa, kawa zbożowa <b>1,7</b></li> <li>• II śniadanie: jabłko, kiwi</li> </ul> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, gotowany filet z kurczaka, majonez, jajka, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypior, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata miętowa , miód, jabłko, kiwi</p>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierś z kurczaka w sosie <b>1,6,10,11</b></li> <li>• Kasza bulgur <b>1,7</b></li> <li>• Warzywa na parze <b>7</b></li> <li>• Woda</li> </ul> <p>Filet z kurczaka, kasza bulgur, fasolka szparagowa, marchew, olej, mąka, masło, mleko, margaryna, masło roślinne , przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, papryka w proszku</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa szczawiowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11,12</b></li> <li>• Sałatka owocowa</li> </ul> <p>Szczaw konserwowy, ziemniaki, jajka, kości wieprzowe włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT, mąka, winogron, banan, pomarańcza,</p>  |
| <p><b>26.03.2021 <u>piątek</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo mieszane z masłem <b>1,6,7,11</b></li> <li>• Jajko gotowane <b>3</b></li> <li>• Ogórek, rzodkiewka, pomidor, sałata, szczypior</li> <li>• Herbata owocowa, mleko <b>7</b></li> <li>• II śniadanie: gruszka, marchew,</li> </ul> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, jajko, ogórek, rzodkiew, pomidor, sałata, szczypior, mleko, herbata truskawkowa, miód, gruszka, marchew</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryba pieczona z warzywami <b>1,4,7,10</b></li> <li>• Ziemniaki <b>1,7</b></li> <li>• Surówka z kapusty kiszonej <b>1,3,6,7,9,10,11</b></li> <li>• Sok 100%</li> </ul> <p>Ryba mrożona, włoszczyzna paski mrożona, ziemniaki, kapusta kiszona , włoszczyzna :/ marchew, seler, pietruszka, por, olej, olej z przyprawami, masło, margaryna, masło roślinne, cebula, cytryna, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, sok 100%</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa pomidorowa z makaronem <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b></li> <li>• Chrupki kukurydziane</li> </ul> <p>Koncentrat pomidorowy, makaron gwiazdka, porcja rosółowa, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., , śmietana UHT, mąka, chleb pszenny do zupy, chrupki kukurydziane</p>   |

\*Śniadania, obiady i podwieczorki- PRZEDSZKOLE

\*Obiady – SZKOŁA

| Skrót | Opis alergenu  | Oznaczenie  | Produkty, które mogą zawierać alergen  |
|-------|--|---|--|
| 1     | Zboża zawierające gluten: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, produkty pochodne | Produkty spożywcze oraz wypieki na bazie ziaren zbóż z opisu alergenu: skrobia, mąka, krupczatka, kasza manna, kuskus, kaszka kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kielki pszenicy                          | Makaron, naleśniki, bułka tarta, mieszanki zbóż, chleb, wypieki, torty z kremem, ciasta, ciastka, herbatniki, słód, kawa zbożowa, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, hydrolizowane białko pszeniczne w przyprawach, batony czekoladowe, batony zbożowe |
| 2     | Skorupiaki i produkty pochodne   |   |  |
| 3     | Jaja i produkty pochodne   | Jaja  | Biszkopty/sucharki, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, lody, makaron jajeczny  |
| 4     | Ryby i produkty pochodne   | Ryby  | Żelatyna   |
| 5     | Orzeszki ziemne i produkty pochodne  | Olej arachidowy   | Mieszanki orzechów, bakalie  |
| 6     | Soja i produkty pochodne   | Sojowe: ziarno, mąka, kasza, mleko, desery, nierafinowany olej, lecytyna, białko, kielki soi  | Sojowe: przyprawy, chleb, wypieki, burgery, wyroby wędliniarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego  |
| 7     | Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)  | Białko mleczne, hydrolizat białka mlecznego, kazeina, białko serwatkowe, laktoalbumina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka, śmietana, kwaśna śmietana, maślanka, zsiadłe mleko, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser twarogowy, masło | Margaryna, tłuszcze roślinne, czekolada, wypieki, desery   |
| 8     | Orzechy różne, migdały, i produkty pochodne  | Olej na bazie różnych orzechów, krem orzechowy do smarowania pieczywa, pasta orzechowa, masło orzechowe   | Marcepan, nugat, krem orzechowo-nugatowy do smarowania pieczywa, torty z kremem, ciastka, wypieki, desery, bakalie, gotowe przekąski, musli  |
| 9     | Seler i produkty pochodne  | Seler korzeniowy, naciowy, liść selera, soki  | Mieszanki przypraw, curry, produkty wędliniarskie  |

## Wykaz alergenów w posiłkach

|    |                                    |   |  |
|----|------------------------------------|---|--|
|    |                                    | warzywne z zawartością selera, sól selerowa                           | oraz mięsne  |
| 10 | Gorzycza i produkty pochodne       | Ziarno gorzycy, musztarda, olej gorzycowy, kiełkujące nasiona gorzycy | Wędliny i produkty mięsne, curry, mieszanki przypraw, warzywa konserwowe |
| 11 | Nasiona sezamu i produkty pochodne | Nasiona sezamu, oleje, mąka, sól sezamowe                             | Chleb, wypieki, krakersy, płatki śniadaniowe, desery                     |
| 12 | Dwutlenek siarki i siarczyny       | Dwutlenek siarki i sole kwasu siarkawego                              | Suszone owoce  |
| 13 | Łubiny i produkty pochodne         |   | Białka roślinne  |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne       | Owoce morza   |  |

*Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier waniliowy. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorzycy.*

**\*INTENDENT ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**