

Jadłospis 20.03.2023-24.03.2023r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Śniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczorek
<p>20.03.2023 poniedziałek</p> <ul style="list-style-type: none"> Bułka z masłem 1,6,7,11 Ser żółty 1,7 Pomidor koktajlowy, roszonek, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka Herbata malinowa, kakao 1,6,7 <p>II śniadanie: melon, banan</p> <p>Bułka pszenna, masło, ser salami, pomidor koktajlowy, roszonek, szczypior, ogórek zielony, rzodkiewka, mleko, kakao, herbata malinowa, miód, melon, banan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Łazanki z kapustą i kielbasą 1,3,6,7,10 Kompot wielowocowy <p>Makaron łazanka, kapusta kiszona, kielbasa śląska, olej, masło, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka w proszku, cebula, czosnek, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka, miód, cukier trzcinowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa buraczkowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 Podwieczorek P/SZ <p>Buraki, ziemniaki, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por, cebula, szczypior/ nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna, udka, ocet, cytryna, śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>21.03.2023 wtorek</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane z masłem 1,6,7,11 Polędwica sopocka 6,9,10 Ogórek konserwowy, pomidor, rukola, kielki, papryka mix Herbata ziołowa, kawa zbożowa 1,7 <p>II śniadanie: winogron, ananas</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypior, cebula czerwona, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata wielowocowa, miód, jabłko, marchew</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kotlet pożarski 1,3,6,7,10,11 Ziemniaki 1,7 Marchew tarta Lemoniada <p>Pierś z kurczaka, bułka sucha, bułka tarta, jajka, czosnek, cebula, mleko, olej, masło, margaryna, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku, ziemniaki, marchew, cytryna, cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dyniowa krem z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 Podwieczorek P/SZ <p>Dynia, ziemniaki, chleb tostowy, włoszczyzna: seler, pietruszka, por, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., imbir, udka drobiowe, śmietana UHT</p>
<p>22.03.2023 środa</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane z masłem 1,6,7,11 Jajecznica ze szczypiorkiem 3,7 Pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, cebula czerwona, szpinak, kielki Herbata miętowa, mleko 7 <p>II śniadanie: mango, kiwi</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, szpinak, kielki, szczypior, cebula czerwona, mleko, herbata miętowa, miód, mango, kiwi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schab w sosie 1,7,10,11 Kasza jęczmienna 1 Ogórek konserwowy Herbata malinowa <p>Kasza bulgur, schab b/k, mąka, ogórek konserwowy, cebula, olej, ocet, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka w proszku, śmietana UHT, czosnek główka, herbata malinowa</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 Podwieczorek P/SZ <p>Fasolka szparagowa żółta, brokuł mrożony, kalafior mrożony, ziemniaki, włoszczyzna /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka, śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>23.03.2023 czwartek</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane z masłem 1,6,7,11 Serek kanapkowy 7 Pomidor, szpinak, papryka mix, por, rzodkiewka Herbata z cytryną, kakao 1,7 <p>II śniadanie: pomarańcza, gruszka</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, ser kanapkowy, pomidor, szpinak, papryka czerwona i żółta, por, rzodkiewka, mleko, kakao, herbata Saga, cytryna, miód, pomarańcza, gruszka</p>	<ul style="list-style-type: none"> Risotto z mięsem i warzywami 7 Sos czosnkowy 7 Kisiel wiśniowy 1 <p>Filet z kurczaka, ryż paraboliczny, włoszczyzna paski mrożona, olej, mąka, masło, mleko, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka w proszku, śmietana 18%, jogurt naturalny, czosnek główka, wiśnia, mąka ziemniaczana, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana okraszona cebulą 1,3,5,6,7,9,10,11 Podwieczorek P/SZ <p>Ziemniaki, kości wieprzowe, boczek parzony, boczek surowy, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>24.03.2023 piątek</p> <ul style="list-style-type: none"> Pancakes 1,3,6,7,8,11 Dżem Zupa mleczna 1,7 Banan, jabłko, mandarynki Herbata owocowa, kawa zbożowa 1,7 <p>II śniadanie: marchew, kalarepa</p> <p>Mąka pszenna, mleko, jajka, jogurt naturalny, cukier trzcinowy, soda oczyszczona, olej roślinny, dżem truskawkowy, makaron zacierka, banan, jabłko, mandarynka, marchew, kalarepa</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paluszki rybne 1,4,5,6,8,11 Ziemniaki 1,7 Surówka z kapusty kiszonej 1,3,6,7,9,10,11 Herbata ziołowa <p>Paluszki rybne, ziemniaki, kapusta kiszona, olej z przyprawami, cebula, cebula czerwona, marchew, czosnek, olej, masło, mleko, margaryna, masło roślinne, kapusta kiszona, kapusta świeża, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, herbata melisa z truskawką, cukier, cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 Podwieczorek P/SZ <p>Ziemniaki, pieczarki, włoszczyzna: /seler, pietruszka, por, marchew /cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy</p>

*Śniadania, obiady i podwieczorki- PRZEDSZKOLE *Obiady – SZKOŁA

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

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

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, stód, 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 warzywne z zawartością selera, sól selerowa	Mieszanki przypraw, curry, produkty wędliniarskie oraz mięsne
10	Gorczyca i produkty pochodne	Ziarno gorczycy, musztarda, olej gorczycowy, kielkujące nasiona gorczycy	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	