

# Jadłospis 20.11.2023-24.11.2023r.

## Zespół Edukacyjny Nr 1

Sniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
<p><b>20.11.2023 poniedziałek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo miesz. z masłem 1,6,7,11 (65g)</li> <li>Pasztet 6,9,10 (30g)-</li> <li>Ogórek kiszony 30g , sałata 5g, papryka mix 15g, szczypior 1g</li> <li>Herbata ziołowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b> pomarańcza 100g, banan 100g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, pasztet wieprzowy, ogórek kiszony, sałata, papryka czerwona i żółta, szczypior, herbata rumiankowa, mleko, kawa zbożowa Inka , miód, pomarańcza, banan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>makaron z sosem śmietanowo - serowym i filetem drobiowym 1,3,6,7 (P 200g/ SZ 300g)</li> <li>Herbata ziołowo-owocowa (P/SZ 250ml)</li> </ul> <p>Makaron rurka, filet z kurczaka, śmietana 18% UHT, ser żółty, olej, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, tymianek, oregano, śmietana 30 UHT, herbata melisa owocowa, miód, cukier trzcinowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa szpinakowa 1,3,5,6,7,9,10,11,12 (P260g/360g)</li> <li>Podwieczerek P/SZ*</li> </ul> <p>Szpinak mrożony, ziemniaki, jajka, udka drobiowe, 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p><b>21.11.2023 wtorek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo miesz. z masłem 1,6,7,11 (65g)</li> <li>Jajecznica 3,7 (60g)</li> <li>Pomidor 30g, ogórek zielony 20g, rzodkiewka 5g, rukola 1g</li> <li>Herbata owocowa 150ml , kakao 1,7</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b> gruszka 100g, jabłko 100g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidor, ogórek zielony, rzodkiewka, rukola, kakao, mleko, herbata owocowa ,miód, jabłko, gruszka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kotlet schabowy 1,3,6,10,11 (P 80g/SZ 130g)</li> <li>Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g)</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej (P 70g/SZ 130g)</li> <li>Kompot wieloowocowy (P/SZ 250ml)</li> </ul> <p>Schab , olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta czerwona, jabłko, marchew, majonez, masło, mleko, masło roślinne , przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka słodka, mieszanka kompotowa/sliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Marchwianka krem z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 270g/SZ 370g)</li> <li>Podwieczerek P/SZ*</li> </ul> <p>Marchew, ziemniaki, chleb tostowy, włoszczyzna: seler, pietruszka, por, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., imbir, udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p><b>22.11.2023 środa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pancakes 1,3,6,7,8,11 (100g)</li> <li>Dżem 100% (10g)</li> <li>Zupa mleczna z makaronem 1,3,7 (140ml)</li> <li>Herbata Lipton z cytryną 150ml</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b> marchew 150g, kalarepa 50g</p> <p>Mąka pszenna, mleko, jajka, jogurt naturalny, cukier trzcinowy, soda oczyszczona, olej roślinny, dżem truskawkowy, mleko, makaron kokardki mini, miód, marchew, kalarepa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wieprzowina po chińsku w sosie (P 90g/SZ 160g)</li> <li>Ryż paraboliczny (P 95g/SZ 190g)</li> <li>Sok NFC (P/SZ 250ml)</li> </ul> <p>Szynka b/k, ryż paraboliczny, mieszanka chińska ,olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka w proszku, czosnek główka, sok NFC jabłkowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kapuśniak z kiszonej kapusty 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 270g/SZ 370g)</li> <li>Podwieczerek P/SZ*</li> </ul> <p>Kapusta kiszona, kości wieprzowe, boczek parzony, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p><b>23.11.2023 czwartek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo miesz. z masłem 1,6,7,11 (65g)</li> <li>Ser żółty -1,7 (20g)</li> <li>Kabanosy drobiowe 10 (10g)</li> <li>Pomidor koktajlowy 10g, szpinak 2g, ogórek konserwowy 20g, cebula czerwona 4g, kielki 1g</li> <li>Herbata miętowa 150ml , kakao 100ml 1,7</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b> ananas 50g, mandarynka 150g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, ser salami, kabanosy drobiowe, pomidor koktajlowy, szpinak, ogórek konserwowy, cebula czerwona, kielki, mleko, kakao, herbata miętowa , miód, ananas, mandarynka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pierś grillowana 7 (P60g/SZ 120g)</li> <li>Kasza kus kus 1 (P 75g/SZ 150g)</li> <li>Marchew tarta ze śmietaną (P 70g/SZ 130g)</li> <li>Woda z cytryną (P/SZ 250ml)</li> </ul> <p>Filet z kurczaka ,kasza kus kus, masło, marchew, śmietana 18%, czosnek, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, cytryna, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa kalafiorowa 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 350g)</li> <li>Podwieczerek P/SZ*</li> </ul> <p>Kalafior mrożony, ziemniaki, 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p><b>24.11.2023 piątek</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo miesz, z masłem 1,6,7,11 (65g)</li> <li>Pasta z tuńczyka 1,3,4,6,11 (30g)</li> <li>Ogórek zielony 20g, pomidor 30g, rozspanka 2g, rzodkiew 5g</li> <li>Herbata owocowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7</li> </ul> <p><b>II śniadanie:</b> kiwi 100g, winogron 100g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, tuńczyk, jajko, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek zielony, pomidor, rozspanka, rzodkiew, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata truskawkowa, kawa zbożowa, miód, kiwi, winogron</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Makaron z serem na słodko i musem owocowym 1,3,6,7 (P 135g/SZ 220g)</li> <li>Herbata ziołowa (P/SZ 250ml)</li> </ul> <p>Makaron świderki, twaróg półtłusty, truskawka mrożona, śmietana 18%, jogurt naturalny, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, śmietana UHT, herbata ziołowa, cukier miód, cukier trzcinowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa buraczkowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P 230g/SZ 330g)</li> <li>Podwieczerek P/SZ*</li> </ul> <p>Buraki, ziemniaki, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por, cebula, szczypior/ nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna, udka drobiowe, ocet, cytryna, śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy</p>

\*Śniadania, obiady i podwieczorki- PRZEDSZKOŁE \*Obiady – SZKOŁA

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

**\*PODWIECZOREK: owoc, mus owocowy, jogurt owocowy, jogurt waniliowy, mus warzywny, lemoniada różne smaki, smoothie różne smaki (dot. Przedszkola i szkoły)**

**\*NAPOJE DO OBIADU DOSTĘPNE W WIĘKSZYCH ILOŚCIACH**

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

*Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.*

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 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	