

# Jadłospis 15.04.2024-19.04.2024r.

## Zespół Edukacyjny Nr 1

Sniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
<b>15.04.2024 poniedziałek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Jajecznica 60g <b>3,7</b></li><li>Pomidor 30g, cebula czerwona 4g, papryka żółta 10g, szczypior 2g, ogórek zielony 20g, szpinak 1g</li><li>Herbata owocowa 150ml , kawa zbożowa 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> winogrona 100g, marchew 100g Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidor, szczypior, cebula czerwona, papryka żółta, ogórek gruntowy, kawa zbożowa, mleko, herbata malinowa, miód, marchew, gruszka	<ul style="list-style-type: none"><li>Makaron z sosem śmietanowo - serowym i filetem drobiowym <b>1,3,6,7</b> (P 200g/ SZ 300g)</li><li>Herbata ziołowo-owocowa (P/SZ 250ml)</li></ul> 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	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11,12</b> (P260g/360g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> 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
<b>16.04.2024 wtorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Ryba w sosie pomidorowym 15g <b>4,10</b></li><li>Pomidorki koktajlowe 10g, ogórek kiszony 30g, papryka mix 20g, rzodkiewka 5g, sałata 5g, kiełki 2g</li><li>Herbata ziołowa 150ml, mleko 100 ml <b>1, 7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> banan 100g, kiwi 100g Chleb zwykły i razowy, masło, makrela w sosie pomidorowym, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, papryka żółta i zielona, rzodkiewka, sałata, kiełki, mleko, herbata pokrzywa, miód, banan, kiwi	<ul style="list-style-type: none"><li>Kotlet pożarski <b>1,3,6,7,10,11</b> (P 80G/SZ 130g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150G/SZ 180g)</li><li>Sałata ze śmietaną i szczypiorem <b>7</b> (P 65g/SZ 110g)</li><li>Lemoniada (P/SZ 250ml)</li></ul> Pierś z kurczaka, bułka sucha, bułka tarta, jajka, czosnek, cebula, mleko, olej, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku / , ziemniaki, sałata, szczypior, śmietana 18% cytryna, cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (P250g/SZ350g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Ziemniaki, kasza jęczmienna, 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udko drobiowe lub kości wędzone, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>17.04.2024 środa</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka z masłem 55g <b>1,6,7,11</b></li><li>Nutella domowa z ciecierzycy 30g <b>5,6</b></li><li>Płatki ryżowe 150ml <b>1,7,11</b></li><li>Herbata z cytryną 150ml</li></ul> <b>II śniadanie:</b> kalarepa 50g, ananas 100g Bułka wrocławska, masło, ciecierzycy, masło orzechowe, kakao, płatki ryżowe, mleko, herbata Lipton, cytryna, miód, kalarepa, mandarynka	<ul style="list-style-type: none"><li>Kaszotto z mięsem i warzywami <b>7</b> (P 210g/SZ 320g)</li><li>Dip ziołowy <b>7</b> (P 40g/SZ 70g)</li><li>Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml)</li></ul> Filet z kurczaka, filet z indyka, kasza bulgur, włoszczyzna paski mrożona, kukurydza mrożona, olej, mąka, masło, mleko, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, papryka w proszku, śmietana 18%, jogurt naturalny, czosnek główka, sok jabłkowy NFC	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa ogórkowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 350g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Ogórki kiszone, ziemniaki, udka drobiowe, 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., śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>18.04.2024 czwartek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Twaróg 30g <b>7</b></li><li>Pomidor 20g, rukola 1g, papryka czerwona 15g, szczypior 2g, rzodkiewka, 5g, ogórek zielony 20g</li><li>Herbata owocowa 150ml, kakao 100ml <b>1,6,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> banan 150g Chleb zwykły i razowy, masło, twaróg półtłusty, szczypior, rzodkiewka, pomidor, rukola, papryka czerwona, ogórek gruntowy, mleko, kakao, herbata gruszkowa, miód, banan, gruszka	<ul style="list-style-type: none"><li>Schab pieczony w sosie własnym <b>1,7,10,11</b> (P 80g/ SZ 140g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150G/SZ 180g)</li><li>Kalafior na ciepło (P 70g/SZ 120g)</li><li>Herbata truskawkowa (P/SZ 250ml)</li></ul> Schab b/kasza bulgur, mąka, cebula, buraki, masło, olej, roślinna, mleko, 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, ocet, herbata truskawkowa	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krem z białych warzyw z grzankami <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (P270g/370g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Ziemniaki, fasola biała, kalafior, 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>19.04.2024 piątek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Parówka 60g <b>10</b></li><li>Ogórek gruntowy 20g, pomidory koktajlowe 20g, roszponka 2g, kiełki 2g, papryka zielona 5g</li><li>Herbata rumiankowa 150ml, mleko 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> jabłko 100g, marchew 100g Chleb zwykły i razowy, parówka drobiowa, ogórek gruntowy, pomidory koktajlowe, roszponka, kiełki, papryka zielona, mleko, herbata rumiankowa ,miód, jabłko, marchew	<ul style="list-style-type: none"><li>Ryż (P 95g/SZ 190g)</li><li>Mus truskawkowy <b>7</b> (P 60g/SZ 100g)</li><li>Woda z sokiem z cytryny (P/SZ 250ml)</li></ul> Ryż paraboliczny, truskawki mrożone, jogurt naturalny, śmietana 18%, mleko, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, cukier, cukier trzcinowy, miód, cytryna, pomarańcza	<ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z kiszonej kapusty <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 360g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> 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

**\*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, bazylija, 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	