

Jadłospis 06.05.2024-10.05.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Sniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
06.05.2024 <u>poniedziałek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Ser żółty 20g 1,7Jajko gotowane 25g 3Ogórek zielony 20g, pomidory koktajlowe 10g, kielki 2g, papryka żółta 10g, rzodkiewka 5g, roszonek 1gHerbata z cytryną 150ml, kakao 100ml 1,6,7 II śniadanie: arbuz 130g Chleb zwykły i razowy, masło, ser żółty, jajko gotowane, ogórek zielony, pomidory koktajlowe, kielki, papryka żółta, rzodkiewka, roszonek, mleko, kakao, herbata Lipton, cytryna, miód, arbuz	<ul style="list-style-type: none">Makaron z serem na słodko 1,3,6,7 (P 135g/SZ 220g)Herbata ziołowa (P/SZ 250ml) Makaron świderki, twaróg półtłusty, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, herbata pokrzywa, cukier miód, cukier trzcinowy	<ul style="list-style-type: none">Barszcz ukraiński 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P270g/SZ370g)Podwieczerek P/SZ* Buraki, fasola biała, ziemniaki, kapusta biała, 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, śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy
07.05.2024 <u>wtorek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Pasta z ciecierzycy 30g 1,3,4,6,11Pomidor 30g, sałata 2g, szczypior 1g, cebula czerwona 2g, ogórek kiszony 30g, szczypior 2gHerbata malinowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7 II śniadanie: winogron 100g, kiwi 100g Chleb zwykły i razowy, masło, ciecierzycy, cebula, papryka czerwona, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek kiszony, pomidor, sałata, szczypior, cebula czerwona, szczypior, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata malinowa, kawa zbożowa, miód, kiwi, winogron	<ul style="list-style-type: none">Filet z kurczaka 1,3,6,10,11 (P 80g/SZ 130g)Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g)Surówka z kapusty pekińskiej 1,3,6,11 (P 150G/SZ 180g)Kompot wiśniowy (P/SZ 250ml) Filet z kurczaka ,olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, masło, mleko, masło roślinne , kapusta pekińska, papryka, fasola czerwona, kukurydza konserwowa, olej z przyprawami, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, wiśnia mrożona	<ul style="list-style-type: none">Marchwianka krem z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 270g/SZ 370g)Podwieczerek P/SZ* 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
08.05.2024 <u>środa</u> <ul style="list-style-type: none">Bułka z masłem 55g 1,6,7,11Dżem 100% 10gPłatki jaglane 140ml 1,7Herbata rumiankowa 150ml II śniadanie: banan 100g, marchewka 100g Bułka wrocławska, masło, dżem truskawkowy, kasza jaglana ,mleko , herbata rumiankowa, miód, banan, marchewka	<ul style="list-style-type: none">Bitki wieprzowe z cebulką 1,7,10,11 (P 85g/SZ 150g)Kasza kuskus 1 (P 150G/SZ 260g)Ogórek zielony (P 25g/SZ 35g)Herbata truskawkowa (P/SZ 250ml) Schab b/k, ziemniaki, mąka, cebula, ogórek gruntowy, 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">Zupa kalafiorowa 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 350g)Podwieczerek P/SZ* 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
09.05.2024 <u>czwartek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Wędlina drobiowa 20g 10Ogórek 20g, pomidory koktajlowe 20g, rzodkiewka 5g, szpinak 2g, kielki 2gHerbata dzika róża 150ml, mleko 100ml 1,6,7 II śniadanie: kalarepa 100g, jabłko 100g Chleb zwykły i razowy, masło, filet wędzony z indyka, ogórek, pomidory koktajlowe, rzodkiewka, kielki, szpinak, mleko, herbata dzika róża, miód, kalarepa, jabłko	<ul style="list-style-type: none">Ryż po chińsku 1,3,6,10 (P 250g/SZ 350g)Sok NFC (P/SZ 250ml) Filet z piersi z kurczaka, 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	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 350g)Podwieczerek P/SZ* Ogórki kiszane, 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
10.05.2024 <u>piątek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g 7Pomidor 20g, szpinak 1g, papryka mix 15g, ogórek kiszony 30gHerbata lipowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,6,7 II śniadanie: melon 50g, ananas 100g Chleb zwykły i razowy, masło, twaróg półtłusty, śmietana 18%, szczypior, rzodkiewka, pomidor, szpinak, papryka czerwona, papryka żółta, ogórek kiszony, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata lipowa, miód, melon, ananas	<ul style="list-style-type: none">Ryba duszona 1,4,7,10 (P 70g/SZ 120g)Ziemniaki 1,7 (P 150G/SZ 180g)Surówka z kapusty kiszonej 1,3,6,7,9,10,11 (P 70g/ SZ 120g)Woda z cytryną (P/SZ 250ml) Filet z miruny, jajko, mąka, ziemniaki, kapusta kiszona , włoszczyzna :/ marchew, seler, pietruszka, por, olej, olej z przyprawami, masło, masło roślinne, mleko, cebula, cytryna, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, cytryna, cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none">Zupa owocowa 7 (P 250g/SZ 350g)Podwieczerek P/SZ* Wiśnie mrożone, makaron muszelka drobna, cukier trzcinowy

***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	