

Jadłospis 20.05.2024-24.05.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Śniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczorek
<p>20.05.2024 poniedziałek</p> <ul style="list-style-type: none"> Tosty z szynką i serem 110g 1,6,7,11 Ketchup łagodny 10g Ogórek zielony 20g, pomidor czerwony 30g, sałata 1g, kiełki 2g, rzodkiewka 5g Herbata owocowa 150ml, kakao 100ml 1,6,7 <p>II śniadanie: melon 150g, winogrona 50g Chleb tostowy, ser żółty, polędwica sopocka, masło, ketchup łagodny, ogórek zielony, pomidor, sałata, kiełki, rzodkiewka, mleko, herbata owocowa, kakao, miód, melon, winogrona</p>	<ul style="list-style-type: none"> Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 7 (P 210g/SZ 310g) Sos czosnkowy 7 (P 40g/SZ 70g) Herbata ziołowa z cytryną (P/SZ 250ml) <p>Filet z kurczaka, ryż paraboliczny, włoszczyzna paski mrożona, olej, masło, mleko, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, curry, majeranek, papryka w proszku, śmietana 18%, jogurt naturalny, czosnek główka, herbata ziołowa, cytryna, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa wiosenna 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P250g/SZ350g) Podwieczorek P/SZ* <p>Marchew, groszek zielony, kalafior, fasolka żółta, 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, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>21.05.2024 wtorek</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo miesz. z masłem 1,6,7,11 65g Omlot 30g 3,7 Pomidorki koktajlowe 10g, ogórek kiszony 30g, szpinak liście 1g, papryka mix 20g, szczypior 2g Herbata z cytryną 150ml, mleko 100ml 7 <p>II śniadanie: kiwi 50g, banan 100g Chleb pszenny i razowy, masło, jajka, sól niskosodowa, pieprz mielony, tymianek, pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, szpinak liście, papryka czerwona i żółta, szczypior, mleko, herbata Lipton, cytryna, miód, kiwi, banan</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kotlet mielony 1,3,6,10,11 (P 80g/SZ 130g) Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g) Fasolka szparagowa z bułką tartą (P 70g/SZ 130g) Kompot wieloowocowy (P/SZ 250ml) <p>Łopatka b/k, udka drobiowe trybowane, olej, mąka, jajka, bułka tarta, bułka sucha, ziemniaki, fasolka szparagowa zielona, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, papryka słodka, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa krupnik 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P250g/SZ350g) Podwieczorek P/SZ* <p>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</p>
<p>22.05.2024 środa</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo mieszane z masłem 1,6,7,11 65g Pasta mięsna 30g 1,3,6,11 Pomidor malinowy 30g, ogórek zielony 20g, rukola 1g, roszonek 1g, cebula czerwona 2g, papryka czerwona 10g, kiełki 2g Herbata ziołowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7 <p>II śniadanie: ananas 100g, jabłko 150g Chleb zwykły i razowy, masło, pierś drobiowa, majonez, cebula czerwona, majonez Winiary, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pomidor, ogórek zielony, rukola, roszonek, cebula czerwona, papryka czerwona, kiełki, mleko, herbata pokrzywa, kawa Inka, miód, ananas, jabłko</p>	<ul style="list-style-type: none"> Makaron kokardka (P 95g/SZ 190g) Sos truskawkowy 7 (P 60g/SZ 100g) Lemoniada (P/SZ 250ml) <p>Makaron kokardka, truskawki mrożone, jogurt naturalny, śmietana 18, mleko, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, cukier, cukier trzcinowy, miód, cytryna, pomarańcza</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa meksykańska 1,3,5,6,7,9,10,11 (P270g/SZ370g) Podwieczorek P/SZ* <p>Łopatka b/k, cebula, marchew, pietruszka, ziemniaki, czosnek, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, oliwa, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, bazylika, oregano, włoszczyzna susz., śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>23.05.2024 czwartek</p> <ul style="list-style-type: none"> Bułka z masłem 1,6,7,11 55g Nutella domowa z ciecierzycy 30g 5,6 Płatki pełnoziarniste z mlekiem 1,7,11 150ml Herbata ziołowa 150ml <p>II śniadanie: kalarepa 50g, arbuz 150g Bułka wrocławska, masło, ciecierzycza, masło orzechowe, kakao, płatki kukurydziane pełne ziarno, mleko, herbata melisa z pomarańczą, miód, kalarepa, arbuz</p>	<ul style="list-style-type: none"> Schab duszony w sosie 1,7,10,11 (P 85g/SZ 150g) Kasza jęczmienna 1 (P 75g/ SZ 150g) Ogórek konserwowy (P 10g/SZ 20g) Herbata truskawkowa (P/SZ 250ml) <p>Schab b/k, kasza jęczmienna, mąka, cebula, czosnek świeży, ogórek konserwowy, masło, olej, margaryna roślinna, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, papryka w proszku, herbata truskawkowa, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 230g/330g) 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 ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>24.05.2024 piątek</p> <ul style="list-style-type: none"> Pieczywo miesz. z masłem 1,6,7,11 65g Twaróg 7 30g Ogórek kiszony 30g, pomidor 30g, sałata masłowa 5g, rzodkiewka 5g, papryka żółta 10g, szczypior 1g Herbata truskawkowa 150ml, mleko 100ml 7 <p>II śniadanie: kiwi 50g, jabłko 150g Chleb zwykły i razowy, masło, twaróg, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka, papryka żółta, szczypior, herbata truskawkowa, mleko, kiwi, jabłko</p>	<ul style="list-style-type: none"> Paluszki rybne 1,4,5,6,8,11 (P 60g/ 100g) Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g) Surówka wiosenna 1,3,6,7,9,10,11 (P 70g/ SZ 120g) Herbata owocowa (P/SZ 250ml) <p>Paluszki rybne z fileta z mintaja, ziemniaki, kapusta młoda, olej z przyprawami, cebula, cebula czerwona, marchew, koper, por, jabłko, czosnek, olej, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, herbata owocowa, cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none"> Krem z zielonego groszku z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 370g) Podwieczorek P/SZ* <p>Groszek zielony, ziemniaki, udka drobiowe, włoszczyzna /marchew, seler, pietruszka, por, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane, olej z przyprawami</p>

***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	