

Jadłospis 17.06.2024-21.06.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Śniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
17.06.2024 <u>poniedziałek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Jajko gotowane 25g 3Papryka żółta 10g, pomidor czerwony 30g, szpinak liście 1g, szczypior 2g, rzodkiewka 5gHerbata owocowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,6,7 II śniadanie: melon 150g Chleb zwykły i razowy, masło, jajko, pomidor czerwony, rzodkiewka, szczypior, szpinak, papryka żółta, mleko, herbata owocowa, kawa zbożowa, miód, melon	<ul style="list-style-type: none">Kotlet mielony 1,3,6,7,10,11 (P 80G/SZ 130g)Ziemniaki 1,7 (P 130G/SZ 220g)Surówka z młodej kapusty 1,3,6,11 (P 150G/SZ 180g)Herbata malinowa (P/SZ 250ml) Łopatka b/k, udka drobiowe trybowane/filet drobiowy, bułka sucha, bułka tarta, jajka, czosnek, cebula, mleko, olej, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku/, ziemniaki, kapusta młoda, herbata malinowa	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P 250g/SZ350g)Podwieczerek P/SZ* Mieszanka jarzynowa/fasolka szparagowa żółta, brokuł mrożony, kalafior mrożony ,brukselka, marchew/, 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 drobiowe, śmietana UHT ,mąka, pieczywo mieszane do zupy
18.06.2024 <u>wtorek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Pasta mięsna 30g 1,3,6,11Ogórek 20g, sałata 1g, papryka mix 30g, kiełki 1g, pomidory koktajlowe 20gHerbata z cytryną 150ml, mleko 100ml 7 II śniadanie: kalarepa 50g, marchew 100g Chleb zwykły i razowy, masło, pierś drobiowa, majonez, cebula czerwona, majonez Winiary, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, ogórek, sałata, papryka czerwona i żółta ,kiełki, pomidory koktajlowe, mleko, herbata Lipton, miód, kalarepa, marchew	<ul style="list-style-type: none">Spaghetti z Tuńczykiem 1,3,6,10 (P 220g/ SZ 320g)Kompot wielowocowy (P/SZ 250ml) Makaron spaghetti, tuńczyk w oleju słonecznikowym, masło, mąka, koncentrat pomidorowy, pomidory bez skóry , przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/, miód, cukier trzcinowy	<ul style="list-style-type: none">Zupa szczawiowa z jajkiem 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 (P 270g/SZ 370g)Podwieczerek P/SZ* Ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko, 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
19.06.2024 <u>środa</u> <ul style="list-style-type: none">Bułka z masłem 55g 1,6,7,11Dżem 100% 10gZacierka 140ml 1,7Herbata ziołowa 150ml II śniadanie: banan 100g, jabłko 100g Bułka wrocławska, masło, dżem wiśniowy, makaron zacierka , mleko , herbata melisa z pomarańczą, miód, banan, jabłko	<ul style="list-style-type: none">Filet grillowany 1,6,7,10,11 (P 60g/ SZ 120g)Ryż z warzywami (P 80g/SZ 190g)Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml) Filet drobiowy, ryż paraboliczny, marchew, groszek, por, cebula, olej, olej z przyprawami, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku, curry, tymianek, sok jabłkowy NFC	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z makaronem 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 350g)Podwieczerek P/SZ* Pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron muszelka, udka drobiowe, 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., śmietana UHT , pieczywo mieszane do zupy
20.06.2024 <u>czwartek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Wędlna drobiowa 20g 10Ogórek kiszony 30g, pomidor 30g, szczypior 1g, rzodkiewka 5g, roszonek 2gHerbata owocowa 150ml, kakao 100ml 1,6,7 II śniadanie: arbuz 150 g Chleb zwykły i razowy, masło, filet wędzony z indyka, ogórek kiszony, pomidor, szczypior, rzodkiewka, roszonek, mleko, herbata malinowa, kakao, 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 rumiankowa, cukier miód, cukier trzcinowy	<ul style="list-style-type: none">Kapuśniak 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 270g/SZ 370g)Podwieczerek P/SZ* Kapusta biała, udko drobiowe, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 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, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
21.06.2024 <u>piątek</u> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Pasta ze słonecznika 30g 1Ogórek zielony 20g, pomidor koktajlowy 20g, rukola 1g, kiełki 1g, papryka czerwona 20gHerbata miętowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7 II śniadanie: ananas 100g, jabłko 100g Chleb zwykły i razowy, masło, ziarna słonecznika, ziarna dyni, cebula czerwona, czosnek, sól niskosodowa, pieprz mielony, tymianek, ogórek zielony, pomidor koktajlowy, rukola, kiełki, papryka czerwona, mleko, kawa zbożowa, herbata miętowa, miód, ananas, jabłko	<ul style="list-style-type: none">Pizza domowa z serem 1,7 (150g)Ketchup łagodny (10g)Woda z sokiem (250ml) Mąka, oliwa, drożdże świeże, jajka, ser żółty, ketchup, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, czosnek granulowany, zioła prowansalskie ,bazylija, oregano, tymianek, cytryna	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik 1,3,5,6,7,8,9,10,11 P250gPodwieczerek P/SZ* Ziemniaki, kasza jęczmienna, 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., udko drobiowe lub kości wędzone, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy

*Śniadania, obiady i podwieczorki- PRZEDSZKOLE *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, 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	