

# Jadłospis 16.09.2024-20.09.2024r.

## Zespół Edukacyjny Nr 1

<b>Śniadanie / II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>II danie /podwieczerek</b>
<b>16.09.2024 <u>poniedziałek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Polędwica sopocka 20g <b>6,9,10</b></li><li>Ogórek zielony 20g, pomidor 30g ,sałata 1g , szczypior 2g ,rzodkiewka 5g</li><li>Herbata Lipton z cytryną 150ml , kawa zbożowa 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> arbuz 150g Chleb zwykły i razowy, masło, polędwica sopocka, ogórek zielony, pomidor, sałata, szczypior, rzodkiewka, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata Lipton, cytryna , miód, arbuz	<ul style="list-style-type: none"><li>Łazanki z kapustą <b>1,3,6,7,10</b> (P 240g/SZ 340g)</li><li>Herbata ziołowa (P/SZ 250ml)</li></ul> Makaron łazanka, kapusta kiszona, kapusta biała, olej, masło ,czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie, papryka w proszku, cebula, czosnek, herbata miętowa, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z ryżem <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 350g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, ryż, 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, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT , pieczywo mieszane do zupy
<b>17.09.2024 <u>wtorek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka z masłem 55g <b>1,6,7,11</b></li><li>Dżem 100% 10g</li><li>Makaron zacierka 150ml <b>1,7,11</b></li><li>Herbata ziołowa 150ml</li></ul> <b>II śniadanie:</b> banan 150g, marchew 50g Bułka wrocławska, masło, dżem owocowy, makaron zacierka, mleko ,herbata melisa z pomarańczą, miód, banan, marchew	<ul style="list-style-type: none"><li>Kotlet schabowy <b>1,3,6,10,11</b> (P 80g/SZ 130g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150g/SZ 180g)</li><li>Surówka z białej kapusty (P 70g/SZ 130g)</li><li>Woda z sokiem z cytryny (P/SZ 250ml)</li></ul> Schab b/k , olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, biała kapusta, cebula, marchew, jabłko, koper, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, papryka słodka, cytryna, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa kalafiorowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 350g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> 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, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>18.09.2024 <u>środa</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Serek kanapkowy 12g <b>7</b></li><li>Pomidor koktajlowy 20g , ogórek kiszony 30g, szpinak 1g, papryka żółta 10g, kielki 1g</li><li>Herbata dzika róża 150ml, kakao 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> kalarepa 50g , gruszka 150g Chleb zwykły i razowy, masło, ser kanapkowy, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, szpinak, papryka żółta, kielki, mleko, kakao, herbata dzika róża, miód, kalarepa, gruszka	<ul style="list-style-type: none"><li>Filet grillowany <b>1,6,7,10,11</b> (P 60g/ SZ 120g)</li><li>Ryż z warzywami (P 80g/SZ 190g)</li><li>Kompot wieloowocowy (P/SZ 250ml)</li></ul> Filet drobiowy, ryż paraboliczny, marchew, groszek, por, cebula, olej, olej z przyprawami, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, majeranek, ziola prowansalskie, papryka w proszku, curry, tymianek, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szczawiowa z jajkiem <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12</b> (P 270g/SZ 370g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Ziemniaki, szczaw konserwowy, jajko, 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, ziola prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>19.09.2024 <u>czwartek</u></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 koktajlowy 20g, ogórek kiszony 30g, kielki 2g, roszponka 2g, papryka zielona 10g</li><li>Herbata miętowa 150ml , kawa zbożowa 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> melon 150g, śliwka 50g Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, kielki, roszponka, papryka zielona, kawa zbożowa, mleko, herbata miętowa, miód, melon, śliwka	<ul style="list-style-type: none"><li>Paluszki rybne <b>1,4,5,6,8,11</b> (P 60g/ 100g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150g/SZ 180g)</li><li>Surówka z kapusty kiszonej <b>1,3,6,7,9,10,11</b> (P 70g/ SZ 120g)</li><li>Herbata owocowa (P/SZ 250ml)</li></ul> Paluszki rybne z fileta z mintaja, ziemniaki, kapusta kiszona, olej z przyprawami, cebula, cebula czerwona, marchew, czosnek, olej, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, herbata owocowa, cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa owocowa <b>7</b> (P 250g/SZ 350g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Wiśnie mrożone, makaron muszelka drobna, cukier trzcinowy
<b>20.09.2024 <u>piątek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Pasta z ciecierzycy 30g <b>1,3,4,6,11</b></li><li>Pomidor 30g, rukola 2g, szczypior 1g, rzodkiewka 5g, papryka czerwona 10g</li><li>Herbata malinowa 150ml, mleko 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> winogron 150g Chleb zwykły i razowy, masło, ciecierzycza, cebula, papryka czerwona, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek konserwowy, pomidor, rukola, szczypior, rzodkiewka, papryka czerwona, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata malinowa, miód, winogron	<ul style="list-style-type: none"><li>Bułki na parze/PAMPUCHY <b>1,3,7</b> (P 100g/SZ 130g)</li><li>Sos jogurtowo- truskawkowy <b>7</b> (P 110ml/ SZ 150ml)</li><li>Sok jabłkowy (P/SZ 250ml)</li></ul> Mąka, mleko, masło, jajka, drożdże, cukier, sól niskosodowa z potasem i magnezem, śmietana 18%, jogurt naturalny, truskawka mrożona, cukier trzcinowy, miód, sok jabłkowy	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa meksykańska <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P270g/SZ370g)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Łopata 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, ziola prowansalskie, bazylia, oregano, włoszczyzna susz., śmietana UHT, 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, bazylią, 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	