

# Jadłospis 30.09.2024-04.10.2024r.

## Zespół Edukacyjny Nr 1

<b>Śniadanie / II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>II danie /podwieczerek</b>
<b>30.09.2024 poniedziałek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g <b>7</b></li><li>Pomidor 20g, szpinak 1g, papryka mix 15g</li><li>Herbata lipowa 150ml, kakao 100ml <b>1,6,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> banan 100g, gruszka 100g Chleb zwykły i razowy, masło, twaróg półtusty, śmietana 18%, szczypior, rzodkiewka, pomidor, szpinak, papryka czerwona, papryka żółta, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, kakao, herbata lipowa, miód, banan, gruszka	<ul style="list-style-type: none"><li>Spaghetti Bolognese <b>1,3,6,10</b> (P 220g/ SZ 320g)</li><li>Kompot wielowocowy (P/SZ 250ml)</li></ul> Makaron spaghetti, szynka wieprzowa, olej, masło, masło roślinne, mąka, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, ser salami, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, bazylika, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/, miód, cukier trzcinowy	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa szpinakowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11,12</b> (<b>P260g/360g</b>)</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>01.10.2024 wtorek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Jajko gotowane 25g <b>3</b></li><li>Papryka żółta 10g, pomidor koktajlowy 20g, sałata 2g, kielki 2g, ogórek zielony 20g</li><li>Herbata malinowa 150ml, kawa zbożowa 100ml <b>1,6,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> mandarynka 100g, winogrona 50g Chleb zwykły i razowy, masło, jajko, papryka żółta, pomidory koktajlowe, sałata, kielki, ogórek zielony, mleko, herbata malinowa, kawa zbożowa, miód, mandarynka, winogrona	<ul style="list-style-type: none"><li>Filet z kurczaka <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 kapusty pekińskiej <b>1,3,6,11</b> (P65g/SZ 130g)</li><li>Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml)</li></ul> Filet z kurczaka, olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, masło, mleko, masło roślinne, kapusta pekińska, fasola konserwowa, kukurydza konserwowa, majonez Winiary, papryka, czosnek, olej z przyprawami, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, sok NFC100%	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krupnik <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (<b>P250g/SZ350g</b>)</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., udka drobiowe lub kości wędzone, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>02.10.2024 środa</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>Ryż na mleku 150ml <b>1,7,11</b></li><li>Herbata dzika róża 150ml</li></ul> <b>II śniadanie:</b> jabłko 100g, kiwi 100g  Bułka wrocławska, masło, dżem owocowy, ryż, mleko, herbata dzika róża, miód, jabłko, kiwi	<ul style="list-style-type: none"><li>Schab w sosie własnym <b>1,7,10,11</b> (P 80g/ SZ 140g)</li><li>Kasza bulgur (P 75g/SZ 150g)</li><li>Buraczki (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 groszkowa <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (<b>P 210g/SZ 310g</b>)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> 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, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>03.10.2024 czwartek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Pasta mięsna 30g <b>1,3,6,11</b></li><li>Ogórek kiszony 30g, rukola 1g, papryka czerwona 30g, szczypior 1g, pomidor 30g</li><li>Herbata miętowa 150ml, mleko 100ml <b>7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> arbuz 150g  Chleb zwykły i razowy, masło, pierś drobiowa, majonez, cebula czerwona, majonez Winiary, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, ogórek kiszony, rukola, papryka czerwona, szczypior, pomidor, mleko, herbata miętowa, miód, arbuz	<ul style="list-style-type: none"><li>Ryba zapiekana w sosie koperkowym <b>1,4,7,10</b> (P 85g/SZ 120g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150g/SZ 180g)</li><li>Surówka z pora <b>1,3,6,11</b> (P 70g/ SZ 120g)</li><li>Woda z cytryną (P/SZ 250ml)</li></ul> Filet z miruny, śmietana UHT, koperek, jajka, ziemniaki, por, marchew, jabłko, śmietana 18%, majonez Winiary, 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"><li>Rosół z makaronem <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (<b>P250g/350g</b>)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Kurczak, makaron nitka, olej, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, lubczyk, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyzna susz.
<b>04.10.2024 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>Ketchup łagodny 10g</li><li>Ogórek zielony 20g, pomidor koktajlowy 20g, roszponka 2g, kielki 1g, rzodkiewka 5g</li><li>Herbata z cytryną 150ml, kawa zbożowa 100ml <b>1,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> melon 150g Chleb zwykły i razowy, parówka drobiowa, ogórek, pomidor koktajlowy, roszponka, kielki, mleko, herbata Saga, cytryna, kawa zbożowa, melon, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Ryż z jabłkami <b>7</b> (P250g/SZ350g)</li><li>Herbata ziołowa z cytryną (P/SZ 250ml)</li></ul> Ryż paraboliczny, jabłka, cynamon, cukier trzcinowy, mleko, masło, cukier wanilinowy, śmietana 30%UHT, sól niskosodowa z potasem i magnezem, olej, cytryna, pomarańcza, miód, herbata ziołowa, cytryna, cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa fasolowa <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (<b>P 270g/SZ 370g</b>)</li><li>Podwieczerek <b>P/SZ*</b></li></ul> Ziemniaki, fasola biała, kości wieprzowe, boczek parzony, boczek surowy, 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, włoszczyzna susz., 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, 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, kiełkujące 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	