

# Jadłospis 07.10.2024-11.10.2024r.

## Zespół Edukacyjny Nr 1

<b>Śniadanie / II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>II danie /podwieczerek</b>
<b>07.10.2024 <u>poniedziałek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Ser żółty 20g <b>1,7</b></li><li>Pomidor 30g, sałata 5g, szczypior 1g, ogórek kiszony 20g, rzodkiewka 5g</li><li>Herbata ziołowa z cytryną 150ml , kakao 100ml <b>1,6,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> jabłko 100g, gruszka 100g Chleb zwykły i razowy, masło, ser salami, pomidor, sałata, szczypior, ogórek kiszony, rzodkiewka, mleko, kakao, herbata ziołowa, cytryna, miód, jabłko, gruszka	<ul style="list-style-type: none"><li>Pulpet w sosie pomidorowym <b>1,3,6,10</b> (P60g/SZ150g)</li><li>Makaron świderka <b>1,3,6</b> (P 80g/SZ130g)</li><li>Ogórek konserwowy (P 10g/SZ 20g)</li><li>Herbata owocowa (P/SZ 250ml)</li></ul> Makaron świderka, łopatka, cebula, czosnek, bułka sucha, mąka, olej, masło, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, ogórek konserwowy, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie ,bazylia, oregano, papryka słodka, herbata malinowa	<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 P/SZ*</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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>08.10.2024 <u>wtorek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bułka pszenna z masłem 55g <b>1,6,7,11</b></li><li>Pasta jajeczna 35g <b>1,3,6,11</b></li><li>Ogórek 20g , roszonek 2g, papryka żółta 10g, kiełki 2g, pomidory koktajlowe 20g</li><li>Herbata truskawkowa 150ml , mleko 100ml <b>7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> arbuz 150g Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, majonez Winiary, szczypior, koper sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, ogórek, roszonek, papryka żółta , kiełki, pomidory koktajlowe, mleko , herbata truskawkowa, miód, arbuz	<ul style="list-style-type: none"><li>Risotto z mięsem drobiowym i warzywami <b>7</b> (P 210g/SZ 310g)</li><li>Sos czosnkowy <b>7</b> (P 40g/SZ 70g)</li><li>Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml)</li></ul> 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, majeranek, curry, papryka w proszku, śmietana 18%, jogurt naturalny, czosnek główka, sok jabłkowy NFC	<ul style="list-style-type: none"><li>Kapuśniak z kiszonej kapusty <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 360g)</li><li>Podwieczerek P/SZ*</li></ul> Kapusta kiszona, kości wieprzowe, boczek parzony, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, 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, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>09.10.2024 <u>środa</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Ryba w sosie pomidorowym z twarogiem 15g <b>4,10</b></li><li>Pomidor 30g, ogórek kiszony 20g, rzodkiewka 5g, rukola 2g, szczypior 2g</li><li>Herbata dzika róża 150ml, kawa zbożowa 100 ml <b>1, 7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> banan 150g, melon 50g Chleb zwykły i razowy, masło, makrela w sosie pomidorowym, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka, rukola, szczypior, kawa zbożowa, mleko, herbata dzika róża, miód, banan, melon	<ul style="list-style-type: none"><li>Nuggetsy <b>1,3,6,10,11</b> (P 80g/SZ 130g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 130G/SZ 220g)</li><li>Surówka z białej kapusty z marchewką (P 70g/SZ 130g)</li><li>Kompot wieloowocowy (P/SZ 250ml)</li></ul> Filet z kurczaka ,olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, kapusta biała, koperek, majonez, cebula, masło, mleko, masło roślinne ,przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa jarzynowa <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (P 250g/SZ350g)</li><li>Podwieczerek P/SZ*</li></ul> 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 ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT ,mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>10.10.2024 <u>czwartek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pancakes 100g <b>1,3,6,7,8,11</b></li><li>Dżem 100% <b>10g</b></li><li>Płatki jaglane 150ml <b>1,7,11</b></li><li>Herbata wieloowocowa 150ml</li></ul> <b>II śniadanie:</b> mandarynka 150g Mąka pszenna, mleko, jajka, jogurt naturalny, cukier trzcinowy, soda oczyszczona, olej roślinny, dżem truskawkowy, herbata wieloowocowa, mandarynka	<ul style="list-style-type: none"><li>Gulasz <b>1,3,6,7,10,11</b> (P 130g/SZ 200g)</li><li>Kasza jęczmienna <b>1</b> (P 75g/ SZ 150g)</li><li>Surówka z ogórków kiszonych (P 10g/SZ 20g)</li><li>Herbata ziołowa (P/SZ 250ml)</li></ul> Szynka mięso, kasza jęczmienna, mąka, czosnek, cebula, marchew, olej, masło, ogórek kiszony, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku, śmietana UHT, herbata lipowa	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa krem z białych warzyw z grzankami (<b>BIŁA RZODKIEW, KALAFIOR, KALAREPA</b>) <b>1,3,5,6,7,8,9,10,11</b> (P270g/370g)</li><li>Podwieczerek P/SZ*</li></ul> Ziemniaki, fasola biała, kalafior, 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, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
<b>11.10.2024 <u>piątek</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pieczywo miesz. z masłem 65g <b>1,6,7,11</b></li><li>Wędlna drobiowa 20g <b>10</b></li><li>Ogórek 20g, pomidor 30g, kiełki 2g, papryka zielona 10g, rzodkiewka 5g</li><li>Herbata Lipton 150ml, kakao 100ml <b>1,6,7</b></li></ul> <b>II śniadanie:</b> kiwi 50g, winogrona 150g Chleb zwykły i razowy, masło, filet wędzony z indyka, ogórek, pomidor, kiełki, papryka zielona, rzodkiewka, mleko, herbata Lipton, kakao, miód, kiwi, winogrona	<ul style="list-style-type: none"><li>Jajko sadzone <b>3,11</b> (P52g/SZ104g)</li><li>Ziemniaki <b>1,7</b> (P 150G/SZ 180g)</li><li>Marchew z groszkiem <b>7</b> (P 110G/SZ 160g)</li><li>Woda z cytryną (P/SZ 250ml)</li></ul> Jajko, marchew, groszek zielony, mleko, ziemniaki, olej, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, oregano, papryka w proszku/ cytryna , cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none"><li>Zupa pomidorowa z makaronem <b>1,3,5,6,7,9,10,11</b> (P 250g/SZ 350g)</li><li>Podwieczerek P/SZ*</li></ul> Pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy, makaron muszelka mała, 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 , 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 gorczyczy.**

*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 gorczyczy, musztarda, olej gorczycowy, kielkujące nasiona gorczyczy	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	