

Jadłospis 14.10.2024-18.10.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Śniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
<p>14.10.2024 <u>poniedziałek</u></p> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Serek kanapkowy 12g 7Pomidor 30g ,ogórek gruntowy 30g, papryka żółta 10g, szczypior 2g, rukola 2gHerbata z cytryną 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7 <p>II śniadanie: kalarepa 100g , gruszka 100g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, ser kanapkowy, pomidor, rukola, papryka żółta, szczypior, ogórek gruntowy, mleko, kawa zbożowa Inka , herbata Lipton, cytryna, miód, kalarepa, gruszka</p>	<ul style="list-style-type: none">Pizza domowa z serem i szynką 1,7 150gKetchup łagodny (10g)Herbata owocowa (250ml) <p>Mąka, oliwa, drożdże świeże, jajka, ser żółty, polędwica sopocka, ketchup, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, czosnek granulowany, zioła prowansalskie ,bazyliia, oregano, tymianek, herbata owocowa, cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none">Ryzanka 1,3,5,6,7,9,10,11 250gFrytki z batatów i dyni 160g <p>Ryż biały, udka drobiowe, 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., pieczywo mieszane do zupy, dynia, bataty, skrobia ziemniaczana, oliwa z przyprawami</p>
<p>15.10.2024 <u>wtorek</u></p> <ul style="list-style-type: none">Bułka z masłem 55g 1,6,7,11Nutella domowa z ciecierzycy 30g 5,6Kasza manna 150ml 1,7,11Herbata lipowa 150ml <p>II śniadanie: jabłko 50g, mandarynka 150g</p> <p>Bułka na szlance, masło, ciecierzycza, masło orzechowe, kakao, kasza manna, mleko, herbata lipowa, miód, jabłko, mandarynka</p>	<ul style="list-style-type: none">Makaron z sosem śmietanowo - serowym i filetem drobiowym 1,3,6,7 (P 180g/ SZ 250g)Marchew tarta (P 50g/SZ 70g)Herbata ziołowo-owocowa (P/SZ 250ml) <p>Makaron rurka, filet z kurczaka, śmietana 18% UHT, ser żółty, olej, masło, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, oregano, śmietana 30 UHT, herbata melisa owocowa, miód, cukier trzcinowy</p>	<ul style="list-style-type: none">Zupa brokułowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P250g/SZ350g)Podwieczerek P/SZ* <p>Brokuł mrożony, ziemniaki, porcja rosółowa, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por/, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna, , śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>16.10.2024 <u>środa</u></p> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Jajecznica 60g 3,7Pomidory koktajlowe 20g, ogórek kiszony 30g, rzodkiewka 5g, kiełki 2g, sałata 5gHerbata wiśniowa 150ml , kakao 100ml 1,7 <p>II śniadanie: melon 150g, marchew 50g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidory koktajlowe, kiełki, ogórek kiszony, rzodkiewka, sałata, kakao, mleko, herbata wiśniowa, miód, melon, marchew</p>	<ul style="list-style-type: none">Kotlet mielony wieprzowy 1,3,6,7,10,11 (P 80G/SZ 130g)Ziemniaki 1,7 (P 130G/SZ 220g)Surówka z buraczków 9,10 (P 150G/SZ 180g)Kompot wieloowocowy (P/SZ 250ml) <p>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, buraczki, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód</p>	<ul style="list-style-type: none">Krem z cukinii z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 (P260g/SZ360g)Podwieczerek P/SZ* <p>Cukinia, ziemniaki, chleb tostowy, włoszczyzna: 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., gałka muszkatołowa, udko drobiowe, śmietana UHT, mąka</p>
<p>17.10.2024 <u>czwartek</u></p> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Pasta z awokado 30g 1,3,4,6,11Pomidor 30g, szpinak 2g, szczypior 1g , papryka czerwona 5g, ogórek zielony 30gHerbata malinowa 150ml, mleko 100ml 1,7 <p>II śniadanie: winogron 50g, banan 150g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, awokado, limonka, czosnek, szczypior, jajka, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek konserwowy, pomidor, szpinak, szczypior, papryka czerwona, ogórek zielony, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, mleko, herbata malinowa, miód, banan, winogron</p>	<ul style="list-style-type: none">Grillowana pierś z kurczaka 1,6,7,10,11 (P 60g/ SZ 120g)Ryż z warzywami (P 80g/SZ 190g)Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml) <p>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, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku, curry, tymianek, sok jabłkowy NFC</p>	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana okraszona cebulą 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 230g/330g)Podwieczerek 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 ziółowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., pieczywo mieszane do zupy</p>
<p>18.10.2024 <u>piątek</u></p> <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Polędwica sopocka 20g 6,9,10Ogórek kiszony 30g , pomidory koktajlowe 20g , roszonek 2g , kiełki 2g, rzodkiewka 5gHerbata rumiankowa 150ml , kawa zbożowa 100ml 1,7 <p>II śniadanie: jabłko 100g, kiwi 100g</p> <p>Chleb zwykły i razowy, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony, pomidory koktajlowe, roszonek, kiełki, rzodkiewka, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata rumiankowa , miód, jabłko, kiwi</p>	<ul style="list-style-type: none">Paluszki rybne z fileta mintaja 1,4,5,6,8,11 (P 60g/ 100g)Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g)Surówka z białej kapusty 1,3,6,7,9,10,11 (P 70g/ SZ 120g)Woda z sokiem z cytryny (P/SZ 250ml) <p>Paluszki rybne z fileta z mintaja, ziemniaki, kapusta biała, koper, majonez dekoracyjny Winiary, cebula, cebula czerwona, marchew, czosnek, olej, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziółowy, cytryna</p>	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 350g)Podwieczerek P/SZ* <p>Ogórki kiszone, ziemniaki, 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, mąka, pieczywo mieszane do zupy</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	