

Jadłospis 21.10.2024-25.10.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

Śniadanie / II śniadanie	Obiad	II danie /podwieczerek
21.10.2024 poniedziałek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g 7Pomidor 20g, szpinak 1g, papryka żółta 15gHerbata melisa z pomarańczą 150ml, kakao 100ml 1,6,7 II śniadanie: banan 100g, gruszka 100g Chleb zwykły i razowy, masło, twaróg półtłusty, śmietana 18%, szczypior, rzodkiewka, pomidor, szpinak, papryka żółta, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, kakao, herbata melisa z pomarańczą, miód, banan, gruszka	<ul style="list-style-type: none">Kotlet schabowy 1,3,6,10,11 (P 80g/SZ 130g)Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g)Fasolka szparagowa z bułką tartą 1,7 (P 70g/SZ 130g)Kompot wielowocowy (P/SZ 250ml) Schab b/k , olej, mąka, jajka, bułka tarta, ziemniaki, fasolka szparagowa zielona cięta mrożona, masło, mleko, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, papryka słodka, mieszanka kompotowa/śliwka, czarna porzeczka, wiśnia, truskawka/ cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 250g/SZ 370g)Podwieczerek P/SZ* Ziemniaki, udka drobiowe, włoszczyzna /marchew, seler, pietruszka, por, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, liść laurowy, ziele angielskie, włoszczyzna susz., śmietana UHT ,mąka, pieczywo mieszane, olej z przyprawami
22.10.2024 wtorek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Jajko gotowane 25g 3Papryka czerwona 10g, pomidory koktajlowe 20g, sałata 1g, kielki 2g, ogórek gruntowy 20gHerbata dzika róża 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,6,7 II śniadanie: mandarynka 100g, jabłko 100g Chleb zwykły i razowy, masło, jajko, pomidory koktajlowe, sałata, kielki, ogórek gruntowy, mleko, herbata owocowa, kawa zbożowa, miód, mandarynka, jabłko	<ul style="list-style-type: none">Potrąka z kurczaka z warzywami 1,7,10 (P 210g/SZ 310g)Ryż (P 80g/ SZ 190g)Woda z cytryną (P/SZ 250ml) Filet z kurczaka, groszek mrożony, marchew, ryż paraboliczny , marchew, czosnek, cebula, olej, masło, margaryna, masło roślinne, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, zioła prowansalskie, papryka w proszku, ziele angielskie, cytryna	<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 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
23.10.2024 środa <ul style="list-style-type: none">Bułka z masłem 55g 1,6,7,11Dżem 100% 10gPłatki ryżowe 150mlHerbata rumiankowa 150ml II śniadanie: melon 100g, marchewka 100g Bułka wrocławska, masło, dżem wiśniowy, płatki ryżowe , mleko , herbata rumiankowa, miód, melon, marchew	<ul style="list-style-type: none">Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami 1,3,6,7,10 (P 210g/SZ 310g)Woda z sokiem z pomarańczy (P/SZ 250ml) Makaron świderka, pierś drobiowa, bukiet warzyw/brokuł, kalafior, marchew/, kukurydza, śmietana 30% UHT, jajka, ser żółty, mąka, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, pomarańcza, 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 ziołowy, pieprz ziarnisty, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy
24.10.2024 czwartek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Pasta z ciecierzycy 30g 1,3,4,6,11Pomidor 30g, roszponka 2g, szczypior 1g, ogórek kiszony 30g, rzodkiewka 5gHerbata malinowa 150ml, kawa zbożowa 100ml 1,7 II śniadanie: kiwi 100g, gruszka 100g Chleb zwykły i razowy, masło, ciecierzycza, cebula, papryka czerwona, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek konserwowy, pomidor, roszponka, szczypior, ogórek kiszony, rzodkiew, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata malinowa, kawa zbożowa, miód, gruszka, kiwi	<ul style="list-style-type: none">Kotlet rybny 1,3,4,6,7,10,11 (P 80g/ SZ 120g)Ziemniaki 1,7 (P 150g/ SZ 180g)Surówka z kapusty kiszonej (P70g/SZ 120g)Herbata miętowa (P/SZ 250ml) Filet z miruny, cebula, kapusta kiszona, marchew, bułka sucha, bułka tarta, jajka, czosnek, mleko, mąka, 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/ herbata miętowa , cukier trzcinowy, miód	<ul style="list-style-type: none">Zupa buraczkowa 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P 230g/SZ 330g)Podwieczerek P/SZ* Buraki, ziemniaki, włoszczyzna: /marchew, seler, pietruszka, por, cebula, szczypior/ nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna, udka drobiowe, ocet, cytryna, śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy
25.10.2024 piątek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Parówka 60g 10Ketchup łagodny 10gOgórek gruntowy 20g, pomidory koktajlowe 20g, rukola 5g, kielki 1g, cebula czerwona 3gHerbata z cytryną 150ml, mleko 100ml 1,7 II śniadanie: jabłko 100g, banan 100g Chleb zwykły i razowy, parówka drobiowa, ogórek gruntowy, pomidory koktajlowe, rukola, kielki, cebula czerwona, mleko, herbata Lipton, cytryna ,miód, jabłko, banan	<ul style="list-style-type: none">Bułki na parze/PAMPUCHY 1,3,7 (P 100g/SZ 130g)Sos jogurtowo- truskawkowy 7 (P 110ml/ SZ 150ml)Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml) 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">Żurek z kiełbasą 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P 270g/SZ370g)Podwieczerek P/SZ* Zakwas, ziemniaki, kiełbasa biała, jajko, 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

***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	