

Jadłospis 28.10.2024-31.10.2024r.

Zespół Edukacyjny Nr 1

| Śniadanie / II śniadanie | Obiad | II danie /podwieczorek |
|--|---|--|
| 28.10.2024 poniedziałek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Ser żółty 20g 1,7Pomidor 30g, sałata 5g, szczypior 1g, ogórek zielony 20g, cebula czerwona 4gHerbata ziołowa 150ml , kakao 100ml 1,6,7 II śniadanie: jabłko 100g, gruszka 100g Chleb zwykły i razowy, masło, ser salami, pomidor, sałata, szczypior, ogórek, cebula czerwona, mleko, kakao, herbata ziołowa, miód, jabłko, gruszka | <ul style="list-style-type: none">Gołąbki leniwe z ryżem i mięsem wieprzowym 1,3,6,10 (P 110g/SZ 140g)Ziemniaki 1,7 (P 150g/SZ 180g)Herbata owocowa (P/SZ 250ml) Lopatka b/k, ryż biały, kapusta biała/ młoda, jajka, cebula, czosnek, olej, koncentrat pomidorowy, pulpa pomidorowa, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, czosnek granulowany, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie ,bazylia, papryka słodka, herbata owocowa | <ul style="list-style-type: none">Zupa wiosenna 1,3,5,6,7,8,9,10,11 (P250g/SZ350g)Podwieczorek P/SZ* Marchew, groszek zielony, kalafior, fasolka żółta, 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 , pieczywo mieszane do zupy |
| 29.10.2024 wtorek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Schab pieczony 20g 6,9,10Ogórek kiszony 30g , pomidory koktajlowe 20g , rukola 2g , kiełki 2g , rzodkiewka 5gHerbata z cytryną 150ml , kawa zbożowa 100ml 1,7 II śniadanie: banan 100g, melon 100g Chleb zwykły i razowy, masło, schab pieczony, ogórek kiszony, pomidory koktajlowe, rukola, kiełki, rzodkiewka, mleko, kawa zbożowa Inka, herbata Lipton, cytryna , miód, banan, melon | <ul style="list-style-type: none">Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 7 (P 210g/SZ 310g)Sos czosnkowy 7 (P 40g/SZ 70g)Sok jabłkowy NFC (P/SZ 250ml) 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">Zupa szczawiowa z jajkiem 1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 (P 270g/SZ 370g)Podwieczorek P/SZ* 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, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane do zupy |
| 30.10.2024 środa <ul style="list-style-type: none">Bułka z masłem 55g 1,6,7,11Pasta z zielonego groszku 30g 1,3,4,6,11Pomidor 30g, szpinak 2g, szczypior 1g, ogórek zielony 20g, papryka czerwona 20gHerbata owocowa 150ml, mleko 100ml 1,7 II śniadanie: kiwi 100g, gruszka 100g Bułka na szlaccie, masło, zielony groszek, jajko gotowane, szczypiorek, majonez dekoracyjny Winiary, ogórek konserwowy, pomidor, szpinak, szczypior, ogórek zielony, papryka czerwona, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata wiśniowa, miód, gruszka, kiwi | <ul style="list-style-type: none">Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 1,3,4,7,10 (P 70g/SZ 120g)Ziemniaki 1,7 (P 150G/SZ 180g)Surówka z białej rzodkwi (P 150G/SZ 180g)Woda z cytryną (P/SZ 250ml) Filet z miruny /morszczuka, jajko, mąka, ziemniaki, biała rzodkiew, marchew, por, śmietana 18%, majonez, czosnek, masło, masło roślinne, mleko, 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">Zupa dyniowa -krem z grzankami 1,3,5,6,7,9,10,11 (P 270g/ SZ 370g)Podwieczorek P/SZ* Dynia, ziemniaki, chleb tostowy, włoszczyzna: seler, pietruszka, por, cebula, nać pietruszki, koper, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, pieprz ziarnisty, ziele angielskie, zioła prowansalskie, włoszczyzna susz., imbir, udka drobiowe, śmietana UHT, mąka, pieczywo mieszane, olej z przyprawami |
| 31.10.2024 czwartek <ul style="list-style-type: none">Pieczywo miesz. z masłem 65g 1,6,7,11Omlet 30g 3,7Pomidor koktajlowy 10g, ogórek kiszony 30g, roszponka 2g, rzodkiewka 5g, papryka żółta 5gHerbata dzika róża 150ml, kakao 100ml 1,7 II śniadanie: mandarynka 50g, jabłko 150g Chleb zwykły i razowy, masło, jajka, pomidor koktajlowy, ogórek kiszony, roszponka, rzodkiewka, papryka żółta, sól niskosodowa z potasem i magnezem, pieprz, pieprz ziołowy, mleko, herbata dzika róża, kakao, miód, mandarynka, jabłko | <ul style="list-style-type: none">Makaron z serem na słodko 1,3,6,7 (P 135g/SZ 220g)Herbata ziołowa (P/SZ 250ml) Makaron świderki, twaróg półtłusty, olej, masło, przyprawy: sól niskosodowa z potasem i magnezem, herbata ziołowa, cukier miód, cukier trzcinowy | <ul style="list-style-type: none">Zupa meksykańska 1,3,5,6,7,9,10,11 (P270g/SZ370g)Podwieczorek P/SZ* Lopatka 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, zioła prowansalskie, bazylia, oregano, włoszczyzna susz., śmietana UHT, pieczywo mieszane do zupy |
| 01.11.2024 piątek | | |

*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, bazylia, 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 | |