|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  08.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa koperkowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koper  - ziemniaki  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **18**  **120**  **8** |
| **potrawka drobiowa z kaszą kuskus** | - filet z kurczaka, udziec z kurczaka, filet z indyka  - marchew  - *seler korzenny, seler naciowy 9*\*  - por  - cebula  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- kasza kuskus (gluten 1\*)* | **80**  **30**  **20**  **8**  **6**  **6**  **3**  **55** |
| **ogórek kiszony** | - ogórek kiszony | **80-90** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| **pomarańcza** | **- pomarańcza** | **1szt** |

**JADŁOSPIS ALERGENY 08.01.24-19.01.24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  09.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa kalafiorowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - kalafior  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)*  - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60**  **25**  **8**  **25** |
| **sznycel** | *-* łopatka wieprzowa, szynka kulka zmielona  - *jaja kurze 3\**  - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)*  - cebula  - olej rzepakowy  - czosnek  *- bułka tarta ( gluten 1\*)* | **80**  **5**  **8**  **4**  **8**  **1**  **9** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne7\*)*  *-* koper | **240**  **2**  **3** |
| **buraczki na ciepło** | - buraki czerwone  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  sok z cytryny do smaku | **110**  **6**  **2** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa** 10.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koncentrat pomidorowy  - ryż  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **18**  **25**  **8** |
| **pierogi z mięsem** | - mięso wołowe (pieczeń, pręga)  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\**  - cebula  - olej rzepakowy  - woda | **70**  **55**  **8**  **12**  **4** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| **Danio** | - *twaróg odtłuszczony (przetwory mleczne 7\*), śmietanka (przetwory mleczne 7\*),* przecier truskawkowy, sok z cytryny | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  11.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa szpinakowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - szpinak  *- makaron pszenny (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **30**  **8** |
| **nóżka z pieca** | *-* pałeczki z kurczaka  *-* papryka czerwona  - olej | **90**  **10**  **4** |
| **ziemniaki** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka wielowarzywna** | - kapusta pekińska, marchew, *seler korzenny 9\*, kapusta czerwona, kapusta biała,* por, jabłko  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **120**  **6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  12.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **barszcz czerwony z jarzynami, jajkiem i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - buraki czerwone  - ziemniaki  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)*  *- jajko 3\**  *-* sok z cytryny do smaku | **60**  **70**  **120**  **8**  **20** |
| **makaron z serem białym polany masłem posypany cukrem** | *- makaron ( gluten 1\*, jaja3\*)*  *- ser biały (przetwory mleczne 7\*)*  *- masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - cukier | **60**  **55**  **5**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **jabłko** | - jabłko | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  15.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa brokułowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - brokuły  *- makaron pszenny (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **30**  **8** |
| **wieprzowina po meksykańsku** | - mięso wieprzowe ( szynka kulka)  - kukurydza  - fasola czerwona  - papryka  - marchew  - pomidory  - cebula  - olej  *-* ryż | **80**  **8**  **10**  **15**  **20**  **25**  **10**  **3**  **60** |
|  |  |  |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| **mus owocowy** | - jabłko, malina, porzeczka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  16.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **ryż na rosole z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - pałeczki drobiowe, udźce z kurczaka, porcja rosołowa  - ryż | **60**  **60**  **25** |
| **filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych** | *-* filet z kurczaka  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta (gluten1\*)*  *- płatki kukurydziane (gluten 1\*)*  - olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki, cebuli dymki z jogurtem naturalnym** | - sałata lodowa  - pomidor  - rzodkiewka  - cebula dymka  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **75**  **30**  **15**  **8**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól,  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  17.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - jarzyny mix  - *makaron pszenny ( jaja3\*, gluten 1\*)*  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **30**  **25**  **8** |
| **pulpet w sosie pomidorowym z kaszą pęczak** | *-* mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )  - *jaja kurze 3\**  - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)*  - cebula  - olej rzepakowy  - czosnek  *- bułka tarta ( gluten 1\*)*  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- kasza manna (gluten 1\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  - koncentrat pomidorowy  - kasza pęczak ( *gluten 7\*)* | **80**  **5**  **8**  **4**  **8**  **1**  **9**  **6**  **6**  **3**  **7**  **55** |
| **surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli czerwonej z oliwą** | - ogórek kiszony  - jabłko  - cebula czerwona  - oliwa | **80**  **35**  **10**  **6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **sok jabłkowy** | - jabłka antonówki | **200ml** |
|  | **kiwi** | - kiwi | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  18.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **kapuśniak z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  *-* kapusta kiszona  -ziemniaki  *- kiełbasa podwawelska (soja 6\*, seler 9\*)*  - *boczek wędzony (soja 6\*, seler 9\*)* | **60**  **30**  **120**  **15**  **10** |
| **naleśniki z jabłkami i cukrem pudrem** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\**  *- mleko ( przetwory mlecze7\*)*  - cukier  - olej rzepakowy  -jabłka  - cukier puder | **55**  **10**  **20**  **6**  **6**  **90**  **3** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska,  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
| **pomarańcza** | - pomarańcza | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  19.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa ogórkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - ogórek kiszony  *-* ryż  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **ryba po grecku** | *- miruna 4\**  - *jajka3\**  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- bułka tarta ( gluten 1\*)*  - marchew  - *seler korzenny 9\**  *-* cebula  - *czerstwa weka (gluten 1\*)*  - olej  - koncentrat pomidorowy | **80**  **8**  **10**  **15**  **60**  **45**  **35**  **8**  **8**  **20** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska  - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki  - cukier  - woda | **50**  **5**  **200ml** |
|  | **gruszka** | - gruszka | **1szt** |

W związku z obowiązkiem stosowania m.in. przez placówki szkolne - Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011,

które mówi o obowiązku przekazywania konsumentom informacji na temat obecnych w serwowanej żywności składników lub innych substancji mogących powodować alergie nietolerancji, zamieszczamy do ogólnego zapoznania się wyciąg z w/w rozporządzenia, tj "WYKAZ ALERGENÓW W ŻYWNOŚCI.”

ALERGENY W ŻYWNOŚCI

**1. GLUTEN** tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne;

**2. Skorupiaki** i produkty pochodne;

**3. Jaja** i produkty pochodne;

**4. Ryby** i produkty pochodne;

**5. Orzeszki ziemne (**arachidowe) i produkty pochodne;

**6. Soja** i produkty pochodne;

**7. Mleko** i produkty pochodne, (łącznie z laktozą );

**8. Orzechy,** tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia a także produkty pochodne

**9. Seler** i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;

**12. Dwutlenek siarki i siarczyny** w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO 2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia

**13. Łubin** i produkty pochodne;

**14. Mięczaki** i produkty pochodne.