|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.