**JADŁOSPIS ALERGENY 22.01.24 – 02.02.24**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  22.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa ziemniaczana z jarzynami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - ziemniaki  - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **140**  **8** |
| **indyk w sosie z makaronem pszennym** | - filet z indyka  - marchew  - *seler korzenny, seler naciowy 9*\*  - por  - cebula  *- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **80**  **30**  **20**  **8**  **6**  **6**  **3**  **55** |
|  |  |  |
| **surówka z kapusty czerwonej, cebuli i jabłka z oliwą** | - kapusta czerwona  - jabłko  - cebula  - oliwa | **75**  **30**  **7**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **sok jabłkowo-gruszkowy** | - jabłka. gruszki | **200ml** |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  23.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa krem z białych warzyw i groszkiem ptysiowym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - kalafior  - pietruszka  - cebula  - czosnek  - por  - *śmietana (mleko i przetwory mleczne 7\*)*  *- masło (przetwory mleczne 7\*)*  *- groszek ptysiowy (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60**  **70**  **30**  **15**  **1**  **8**  **8**  **2**  **12** |
| **kotlet schabowy w krakersach** | *-* schab b/k  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  *- krakersy (gluten 1\*, jaja 3\*)*  - olej | **100**  **8**  **10**  **15**  **15**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne7\*)*  *-* koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z sałaty lodowej, ogórka zielonego i koperku z jogurtem naturalnym** | - sałata lodowa  - ogórek zielony  - koper  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **85**  **25**  **8**  **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** |
|  | **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  24.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koncentrat pomidorowy  *-* *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  *- śmietana ( przetwory mlecze 7\*)* | **60**  **18**  **25**  **8** |
| **gulasz wołowy z brokułami i brukselką** | - pieczeń wołowa  - brokuły  - brukselka  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej | **80**  **25**  **20**  **8**  **4**  **5** |
| **kopytka** | - ziemniaki  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\** | **130**  **55**  **14** |
| **surówka z selera, rodzynek i jabłka z jogurtem naturalnym** | *- seler korzenny 9\**  *-* jabłko  - rodzynki  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80**  **35**  **10**  **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** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  25.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa kalafiorowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - kalafior  - ryż  - *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **udźce z pieca** | *-* udźce z kurczaka  *-* papryka czerwona  - olej | **80**  **10**  **4** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej i mandarynki z oliwą** | - kapusta pekińska  - mandarynka  - oliwa z oliwek | **85**  **30**  **6** |
| 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** |
| **mus owocowy** | - mus owocowy | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Piątek**  26.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa fasolowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)  - fasola  - *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **60**  **10**  **30** |
| **racuchy z marmoladą i serkiem Danio** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- jaja 3\**  - drożdże  *- mleko ( przetwory mlecze7\*)*  - cukier  - olej rzepakowy  - marmolada  - *serek Danio (mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **55**  **14**  **3**  **25**  **6**  **6**  **30**  **30** |
| 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** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  29.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa koperkowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - koper  *-* ziemniaki  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **15**  **130**  **8** |
| **gulasz wieprzowy z ryżem** | - szynka wieprzowa  - marchew  - cebula  - *mąka pszenna (gluten1\*)*  - olej  - ryż | **80**  **25**  **8**  **5**  **4**  **55** |
| **brokuły gotowane** | - brokuły | **100** |
| 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** |
|  | **kiwi** | - kiwi | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek**  30.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **grysikowa 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, szponder wołowy  - *kasza manna (gluten 1\*)* | **60**  **60**  **25** |
| **pałeczki drobiowe** | *-* pałeczki drobiowe  *- jajka 3\**  *- mąka pszenna (gluten 1\*)*  *- bułka tarta (gluten 1\*)*  - olej | **80**  **5**  **15**  **10**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej, selera i słonecznika z oliwą** | - kapusta pekińska  *- seler korzenny 9\**  *- słonecznik 1\**  - oliwa z oliwek  *-* sok z cytryny do smaku | **80**  **20**  **10**  **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** |
|  | **mus owocowy** | - jabłka, gruszki, porzeczka, truskawki, maliny | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Środa**  31.01.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **żurek z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta   włoska)  - zakwas  - *kiełbasa podwawelska ( soja ^\*, seler 9\*)*  *- śmietana (przetwory mleczne 7\*)*  - ziemniaki | **60**  **20**  **15**  **8**  **140** |
| **spaghetti z sosem mięsnym** | - mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )  - makaron spaghetti ( gluten 1\*, jaja 3\* )  - koncentrat pomidorowy  - olej rzepakowy  - mąka ziemniaczana  - przyprawa do spaghetti ( gluten 1\*, jaja 3\*, mleko 7\*, seler\*, gorczyca 10\* )  - pomidory  - cebula | **75**  **55**  **7**  **4**  **4**  **1**  **20**  **7** |
| 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** |
| **napój jogurtowy** | - *mleko odtłuszczone 7\*,* żywe kultury bakterii, soki z owoców | **1szt** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek**  01.02.2024 | **OBIAD** | | **Masa w g.** |
| **zupa selerowa z jarzynami i ryżem, zielona pietruszka**  zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)  - *seler korzenny, seler naciowy 9\**  - ryż  *- śmietana (przetwory mleczne 7*\*) | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **sztuka mięsa w sosie własnym z kaszą pęczak** | - schab b/k  - olej rzepakowy  - cebula  - *mąka pszenna (gluten 1\*)*  - *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)*  *- kasza pęczak(gluten 1\*)* | **90**  **5**  **12**  **4**  **55** |
| **surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym** | - marchew  - jabłko  - *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **80**  **35**  **8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska - *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2**  **2** |
| **sok jabłkowy** | - jabłka | **200ml** |
| **Piątek**  02.02.2024 | **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  - m*akaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)*  - *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60**  **25**  **25**  **8** |
| **kotlet rybny** | *- miruna4\**  *- jaja3\**  *- mąka pszenna ( gluten1\*)*  *- bułka tarta ( gluten1\*)*  *- czerstwa weka (gluten 1\*)*  *-* cebula  *-* olej | **80**  **8**  **10**  **15**  **8**  **10**  **8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki  - *masło ( przetwory mleczne 7\*)*  - koper | **240**  **2**  **3** |
| **surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka z oliwą** | - kapusta kiszona  - marchewka  - jabłko  - oliwa | **70**  **20**  **30**  **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** |
|  |  |  |  |

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.