**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.