**JADŁOSPIS ALERGENY 11.12.23 – 22.12.23**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**11.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa krupnik z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- *kasza jęczmienna (gluten 1\*)* - ziemniaki- *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****18****120****8** |
| **indyk w jarzynach 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** |
|  |  |  |
| **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** |
| **banan** | **- banan** | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**12.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa krem z dyni z jarzynami i grzankami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- dynia- pietruszka korzeń- natka pietruszki- czosnek- cebula- *masło (przetwory mleczne 7\*)**- pomarańcza* - *grzanki (gluten 1\*, jaja 3\*)*- *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60****140****15****4****1****7****3****20****10****8** |
| **kotlet schabowy**  | *-* schab b/k*- jajka 3\***- mąka pszenna gluten 1\*)**- bułka tarta (gluten 1\*)*- olej  | **80****8****10****15****8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****2****3** |
| **kapusta zasmażana** | - kapusta kiszona*-* marchew*- mąka pszenna (gluten 1\*)* | **90****15****7** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, liście lubczyku, imbir | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, truskawki - cukier - woda | **50****5****200ml** |
|  | **deser mleczny** | - deser mleczny ( *orzechy 8\*, przetwory mleczne 7\*)* | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa**13.12.2023 | **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 ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **gulasz wołowy w sosie paprykowym**  | - pieczeń wołowa- papryka- cebula*- mąka pszenna (gluten 1\*)**-* olej rzepakowy | **80****30****6****4****3** |
| **kluski śląskie** | - ziemniaki- mąka ziemniaczana- *mąka pszenna (gluten 1\*)* - *jaja 3\**  | **120****15****10****6** |
| **surówka z białej rzepy, szczypiorku i rzodkiewki z jogurtem naturalnym** | - biała rzepa- szczypiorek- rzodkiewka- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **90****15****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**14.12.2023 | **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 (jaja 3\*, gluten 1\*)**- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **zraz w sosie własnym** | *-* mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )- *jaja kurze 3\** - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)* - cebula - olej rzepakowy- czosnek*- bułka tarta ( gluten 1\*)**- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)**-* mąka ziemniaczana- *mąka pszenna (gluten 1\*)* | **80****5****8****4****8****1****9****6****6** **4** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****1,5****3** |
| **surówka z buraków czerwonych, szczypiorku i kapusty kiszonej z oliwą**  | -buraki czerwone*-* szczypiorek- kapusta kiszona- oliwa z oliwek | **60****10****40****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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**15.12.2023 | **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 (przetwory mleczne7\*)* | **60****18****25****8** |
| **pierogi ruskie** | - *mąka pszenna (gluten 1\*)**- ser biały (przetwory mleczne 7\*)**-* ziemniaki*- jaja 3\**- cebula- olej rzepakowy- woda |  **60****60****50****12****6****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** |
| **mus owocowy**  | - jabłko, gruszka, porzeczka, truskawka, brzoskwinia | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**18.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa gulaszowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)- pieczeń wołowa- ziemniaki | **60****55****130** |
| **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** |
| **sok jabłkowy**  | - jabłka | **200ml** |
|  | **kiwi** | - kiwi | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**19.12.2023 | **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*-* ryż*- śmietana ( przetwory mlecze 7\*)* | **60****10****25****8** |
| **kotlet mielony z indyka** | *-* filet z indyka- *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** |
| **surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**  | - marchew- jabłko- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)*sok z cytryny do smaku | **80****35****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** |
|  |  |  |  |
| **Środa**20.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- jarzyny mix- ziemniaki- *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****120****8** |
| **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** |
| **jogurt owocowy** | - owoce, *mleko 7\*,* koncentrat z buraków czerwonych, syrop glukozowo-fruktozowy, żywe kultury bakterii | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek** 21.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa 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  - *kasza manna (gluten 1\*)* | **60****60****25** |
| **pałeczki drobiowe** | *-* pałeczki drobiowe- *jaja kurze 3\** - *mąka pszenna (gluten 1\*)**- bułka tarta ( gluten 1\*)**-* olej | **80****5****15****10****10** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)**-* koper | **250****2****3** |
| **surówka Colesław z jogurtem naturalnym** | - kapusta pekińska- marchewka- jabłko- *jogurt naturalny ( przetwory mleczne 7\*)*- cebula | **80****15****30****8****6** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **kompot wieloowocowy** | - czerwone i czarne porzeczki, agrest, - cukier- woda | **50****5****200ml** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**22.12.2023 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **barszcz czerwony z uszkami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- buraki czerwone- *uszka z kapustą i grzybami (jaja 3\*, gluten 1\*)*- sok z cytryny do smaku | **60****40****110****(5szt)** |
| **kotlet z ryby**  | *- miruna 4\***- jaja3\***- mąka pszenna ( gluten1\*)**- bułka tarta ( gluten1\*)**-* olej | **80****8****10****15****8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****2****3** |
| **surówka z kapusty kiszonej, cebuli i papryki z oliwą** | - kapusta kiszona- papryka- marchew- cebula- oliwa | **80****20****20****8****7** |
| 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.