**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.