

# JADŁOSPIS

## Poniedziałek 03.03.2025r.

**Śniadanie:** Kakao naturalne, napar z herbaty czarnej z dodatkiem cytryny. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, chrupiące grzanki z dżemem truskawkowym, wędlina, twaróg z sera białego, sałata masłowa, ogórek szklarniowy, rzodkiewka (do wyboru).

**Alergeny: 1,6,7,8,9**

**Obiad:** Zupa kartoflanka z marchewką, pietruszką, selerem, porem, cebulą, czosnkiem, natką pietruszki i majerankiem.

Spaghetti carbonara z kawałkami boczku, zieloną pietruszką, grubym pieprzem i parmezanem do tego sałatka z pomidorków cherry ze świeżą bazylią.

**Deser:** sok Kubuś Go.

Kompot wiśniowy.

**Alergeny: 1,3,6,7,8,9**

## Wtorek 04.03.2025r.

**Śniadanie:** Mleko na ciepło, herbata owocowa. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, pasta mięsno- jajeczna ze szczypiorkiem, wędlina drobiowa, rukola, papryka czerwona, kielki słonecznika, ogórek kiszony (do wyboru).

**Alergeny: 1,3,6,7,8,9**

**Obiad:** Barszcz czerwony z włoszczyzną, ziemniakami, czosnkiem, majerankiem, koperkiem, zabieleny śmietaną.

Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki/ koper, mizeria z jogurtem naturalnym.

**Deser:** banan.

Kompot śliwkowy.

**Alergeny: 1,3,6,7,8**

## Środa 05.03.2025r.

**Śniadanie:** Zupa mleczna- płatki zbożowe Trix, herbata owocowa. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, pasztet drobiowy, ser żółty, sałata strzępiasta, pomidor malinowy, ogórek konserwowy (do wyboru).

**Alergeny: 1,6,7,8,9,10**

**Obiad:** Krupnik jęczmienny z włoszczyzną, ziemniakami, cebulą, koperkiem, natką pietruszki.

Ryba Mintaj zapiekana z serem, ziemniaki/ szczypiorek, tradycyjna surówka z marchewki, pora, jabłka z sosem jogurtowo- majonezowym.

**Deser:** actimel.

Sok jabłkowy.

**Alergeny: 1,6,7,8**

## Czwartek 06.03.2025r.

**Śniadanie:** Kawa mleczna, herbata wiśniowa. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, szynka z indyka, smalczyk z fasoli białej, sałata, ogórek kiszony, pomidorki koktajlowe (do wyboru).

**Alergeny: 1,6,7,8,9**

**Obiad:** Zupa pomidorowa z włoszczyzną, lubczykiem, makaronem sprężynki, zabieleną śmietaną.

Trybowane udźce z kurczaka w ziołowej przyprawie z papryką, wypiekane w piecu, podane z ziemniakami/ koperek oraz surówką z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, cebuli czerwonej, kukurydzy z sosem koperkowo- czosnkowym.

**Deser:** jabłko.

Kompot z porzeczki czerwonej.

**Alergeny: 1,3,6,7,8,9**

## Piątek 07.03.2025r.

**Śniadanie:** Budyń waniliowy z sokiem malinowym, herbata z limonką. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, polędwica sopocka, plaster sera białego/ szczypiorek, rozspanka, pomidor, rzodkiewka (do wyboru).

**Alergeny: 1,6,7,8,9**

**Obiad:** Zupa kapuśniak z włoszczyzną, ziemniakami, cebulą, czosnkiem, majerankiem, zieloną pietruszką.

Filet w sosie słodko- kwaśnym z ryżem oraz sałatka z sałaty lodowej, ogórka zielonego, szczypiorku z sosem winegret.

**Deser:** melon.

Kompot z owoców mieszanych.

**Alergeny: 1,3,4,6,7,8**

Szkoła zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie. Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych alergenów udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów, stronie internetowej lub u intendenta placówki.

Wszelkiego rodzaju wędliny zgodnie z informacjami od producentów mogą zawierać śladowe ilości **glutenu, jaj, soi, gorczyca, sezamu**. **Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:** ziola prowansalskie, kmień, oregano suszone, bazylia suszona, pieprz, papryka słodka/ ostra mielona, ziele angielskie, majeranek, gałka muszkatołowa, imbir mielony, tymianek, cynamon mielony, ocet jabłkowy, liść laurowy, lubczyk suszony, pieprz biały, ziola dalmatyńskie

**INFORMACJA O ALERGENACH POWODUJĄCYCH NIETOLERANCJE POKARMOWE ZGODNE Z ROZPORZĄDZENIEM PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011r. W SPRAWIE PRZEKAZYWANIA KONSUMENTOM INFORMACJI NA TEMAT ŻYWNOŚCI.**

**DROGI RODZICU (OPIEKUNIE) !**

*W naszej kuchni używane są produkty zawierające alergeny pokarmowe i produkty powodujące nietolerancje pokarmowe, w tym produkty zawierające „ ŚLADOWE ILOŚCI ALERGENÓW” lub „MOGĄCE ZAWIERAĆ ALERGENY” wymienione poniżej:*

**Alergen-** każda substancja wywołująca reakcję alergiczną (uczuleniową).

*W celu ułatwienia, dla każdego alergenu została przypisana cyfra porządkowa, która również została umieszczona w jadłospisie.*

- |   |  |
|---|--|
| <b>1. ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN, tj. ŻYTO, PSZENICA, JĘCZMIEN, OWIES, ORKISZ I PRODUKTY POCHODNE</b> | <i>W postaci pieczywa pszennego, żytniego, graham, razowego, orkiszowego, mieszanego, kasza manna, kasza jęczmienna, makaronów, mąki, bułki tartej, kawy zbożowej, biszkoptów, innych produktów na bazie mąki ( wypieków, zacierek, klusek lanych, naleśników, knedli, sosów) wędlin</i> |
| <b>2. SKORUPIAKI</b>  | <i>BRAK</i>  |
| <b>3. JAJA I PRODUKTY POCHODNE</b>  | <i>Składnik kanapek, past, kotletów mięsnych, rybnych i jajecznych, dodatek do dań mącznych; klusek, kopytek, pyz, makaronów, zup; szpinakowa, żurek, szczawiowa</i>   |
| <b>4. RYBY I PRODUKTY POCHODNE</b>  | <i>Wchodzą w skład drugiego dania w formie filetów smażonych i gotowanych, kotletów oraz składnik past do śniadań</i>  |
| <b>5. ORZESZKI ZIEMNE I INNE</b>  | <i>Desery, forma przekąski</i>   |
| <b>6. SOJA I PRODUKTY POCHODNE</b>  | <i>Chleb razowy z soją, wędliny</i>  |
| <b>7. MLEKO I PRODUKTY POCHODNE ŁĄCZNIE Z LAKTOZĄ</b>   | <i>Składnik zup mlecznych i niektórych zup zabielenych, przygotowywanych z dodatkiem masła i śmietany, masło, sery białe , żółte– dodatek do kanapek, kefir, maślanki, jogurty naturalne , budynie, wędliny</i>  |
| <b>8. SELER I PRODUKTY POCHODNE</b>   | <i>Seler jako korzeń i łodyga, składnik zup, surówek, wędlin</i>   |
| <b>9. GORCZYCA</b>  | <i>Musztarda, wędlina, produkty mięsne</i>   |
| <b>10. NASIONA SEZAMU</b>   | <i>Jako dodatek do surówek i posypka do chleba i bułek</i>   |
| <b>11. DWUTLENEK SIARKI</b>   | <i>Brak</i>  |
| <b>12. ŁUBIN</b>  | <i>Brak</i>  |
| <b>13. MIĘCZAKI</b>   | <i>Brak</i>  |

