

JADŁOSPIS

Poniedziałek 27.01.2025r.

Śniadanie: Kawa Inka, herbata owocowa. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, jajecznica/ szczypiorek, wędlna, sałata masłowa, pomidorki koktajlowe, papryka żółta (do wyboru). Chrupki kukurydziane.

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną.

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowo- serowym z dodatkiem opiekanych pomidorków koktajlowych.

Deser: actimel.

Kompot z porzeczek czarnej.

Alergeny: 1,3,6,7,8

Wtorek 28.01.2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna- lane kluski, napar z herbaty czarnej z limonką. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, twarożek z sera wiejskiego/ wiórki rzodkiewki/ szczypiorek, szynka drobiowa, roszponka, ogórek szklarniowy, papryka czerwona (do wyboru).

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

Obiad: Zupa krupnik jęczmienny.

Filet drobiowy w sezamowej panierce, puree ziemniaczane/ koper, sałatka cheddar z sałaty lodowej rukoli, żurawiny suszonej, orzechów włoskich, sera cheddar z sosem musztardowo- miodowym.

Deser: mandarynka.

Sok 100% jabłkowy.

Alergeny: 1,3,6,7,8,10

Środa 29.01.2025r.

Śniadanie: Czekolada na ciepło, herbata cytrynowa. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, grzanki z dżemem brzoskwiniowym, wędlna, sałata strzępiasta, pomidor malinowy, papryka żółta (do wyboru).

Alergeny: 1,6,7,8,9

Obiad: Zupa kalafiorowa.

Gulasz wołowy, kluski na parze, surówka z ogórków kwaszonych z kukurydzą, papryką, cebulą czerwoną.

Deser: jabłko.

Do picia kompot z owoców mieszanych.

Alergeny: 1,3,6,7,8

Czwartek 30.01.2025r.

Śniadanie: Kawa mleczna, herbata o smaku owoców lasu. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, plaster sera białego, polędwica sopocka, miód naturalny, rukola, rzodkiewka, pomidorki cherry (do wyboru). Herbatniki.

Alergeny: 1,6,7,8,9

Obiad: Barszcz czerwony.

Krokiety z mięsem, kremowy sos pieczarkowy oraz surówka kopenhaska z sałaty lodowej, marchewki, ogórków konserwowych z sosem musztardowo- jogurtowym.

Deser: soczek.

Kompot wiśniowy.

Alergeny: 1,3,6,7,8

Piątek 31.01.2025r.

Śniadanie: Zupa mleczna- płatki kukurydziane, herbata z cytryną. **Samodzielne kanapeczki:** pieczywo mieszane, masło śmietankowe, pasta z ciecierzycy, wędlna, sałata, ogórek kwaszony, papryka żółta (do wyboru).

Alergeny: 1,6,7,8,9

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem sprężynki.

Paluszki rybne wypiekane w piecu, ziemniaki/ szczypiorek, mizeria z jogurtem naturalnym.

Deser: sezamki.

Kompot wieloowocowy.

Alergeny: 1,3,4,6,7,8,10

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, gorczycy, sezamu. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: ziola prowansalskie, kmień, oregano suszone, bazylija 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 „MOGAĆ 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.

- 1. ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN,** 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
tj. **ŻYTO, PSZENICA, JĘCZMIEN, OWIES, ORKISZ I PRODUKTY POCHODNE**
- 2. SKORUPIAKI** BRAK
- 3. JAJA I PRODUKTY POCHODNE** Składnik kanapek, past, kotletów mięsnych, rybnych i jajecznych, dodatek do dań mącznych; klusek, kopytek, pyz, makaronów, zup; szpinakowa, żurek, szczawiowa
- 4. RYBY I PRODUKTY POCHODNE** Wchodzą w skład drugiego dania w formie filetów smażonych i gotowanych, kotletów oraz składnik past do śniadań
- 5. ORZESZKI ZIEMNE I INNE** Desery, forma przekąski
- 6. SOJA I PRODUKTY POCHODNE** Chleb razowy z soją, wędliny
- 7. MLEKO I PRODUKTY POCHODNE ŁĄCZNIE Z LAKTOZĄ** Składnik zup mlecznych i niektórych zup zabielenych, przygotowywanych z dodatkiem masła i śmietany, masło, sery białe , żółte– dodatek do kanapek, kefiru, maślanki, jogurty naturalne , budynie, wędliny
- 8. SELER I PRODUKTY POCHODNE** Seler jako korzeń i łodyga, składnik zup, surówek, wędlin
- 9. GORCZYCA** Musztarda, wędlina, produkty mięsne
- 10. NASIONA SEZAMU** Jako dodatek do surówek i posypka do chleba i bułek
- 11. DWUTLENEK SIARKI** Brak
- 12. ŁUBIN** Brak
- 13. MIĘCZAKI** Brak

