**JADŁOSPIS ALERGENY 18.03.24r-29.03.24r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**18.03.2024 | **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 *-* ziemniaki - *śmietana ( mleko i przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****120****8** |
| **gulasz wieprzowy z makaronem pszennym** | - mięso wieprzowe (szynka)- marchew- cebula- *mąka pszenna (gluten1\*)*- olej- *makaron pszenny (jaja 3\*, gluten 1\*)* | **80****25****8****5****4****60** |
| **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, - cukier- woda | **50****5****200ml** |
|  | **gruszka** | - gruszka | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek** 19.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **ryż na rosole z jarzynami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- szponder wołowy, udźce z kurczaka, pałeczki drobiowe, porcja rosołowa*-* ryż | **60****60****25** |
| **filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych** | *-* filet z kurczaka*- jajka 3\***- mąka pszenna ( gluten1\*)**- bułka tarta (gluten1\*)**-* *płatki kukurydziane (gluten 1\*)*- olej | **80****8****10****15****15****8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)**-* koper | **240****2****3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej i winogrona z oliwą** | - kapusta pekińska- winogron- oliwa z oliwek*-* sok z cytryny do smaku | **80****30****7** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), kminek, ziele angielskie | **2****2** |
| **sok jabłkowo-gruszkowy** | - jabłka, gruszki | **200ml** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa** 20.03.2024 | **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** |
| **naleśniki z jabłkami i cukrem pudrem** | *- mąka pszenna (gluten 1\*)* *- jaja 3\**  *- mleko ( przetwory mlecze7\*)* - cukier- olej rzepakowy -jabłka*-* cukier puder | **65****10****20****6****6****80****2** |
| 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 mleczny** | - *mleko 7\*,* owoce, koncentrat z buraków czerwonych, żywe kultury bakterii | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**21.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa jarzynowa z tartym ciastem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- jarzyny mix- *tarte ciasto (jaja 3\*, gluten 1\*)*- *śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **pulpet w sosie pomidorowym** | *-* mięso mielone ( wołowo – wieprzowe )- *jaja kurze 3\** - *czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)* - cebula - olej rzepakowy- czosnek*- bułka tarta ( gluten 1\*)**- śmietana ( przetwory mleczne 7\*)**- kasza manna (gluten 1\*)**- mąka pszenna (gluten 1\*)*- koncentrat pomidorowy | **80****5****8****4****8****1****9****6****6****3** **7** |
| **kasza bulgur** | - kasza bulgur | **55** |
| **surówka z selera, jabłka, rzodkiewki, pora i szczypiorku z jogurtem naturalnym**  | *- seler korzenny 9\***-* jabłko- szczypiorek- por- rzodkiewka- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)* | **70****25****10****8****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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**22.03.2024 | **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-ryż*- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****10****25****8** |
| **ryba w panierce** | *- miruna 4\***- jaja3\***- mąka pszenna ( gluten1\*)**- bułka tarta ( gluten1\*)**- czerstwa weka pszenna ( gluten 1\*)* - cebula *-* olej | **80****8****10****15****8****4****8** |
| **ziemniaki**  | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****2****3** |
| **surówka z marchewki, jabłka, pora i groszku zielonego z oliwą** | - marchew- jabłko- por- groszek zielony- oliwa z oliweksok z cytryny do smaku | **90****35****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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**25.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa pomidorowa z jarzynami i makaronem, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka)- koncentrat pomidorowy- *makaron pszenny (jaja3\*, gluten1\*)**- śmietana (przetwory mleczne7\*)* | **60****18****25****8** |
| **kolorowy kociołek**  | *-* pieczeń wołowa- cukinia- dynia- cebula - *mąka pszenna (gluten 1\*)**-* fasola szparagowa- olej  | **80****20****20****6****4****10****3** |
| **ziemniaki**  | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****2****3** |
|  |  |  |
| 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** |
|  | **banan** | - banan | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wtorek**26.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa kalafiorowa z jarzynami i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska) - kalafior - ziemniaki*- śmietana ( 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 | **80****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** |
| **serek truskawkowy** | - *twaróg odtłuszczony (przetwory mleczne7\*, śmietana (przetwory mleczne 7\*),* przecier truskawkowy, sok z cytryny | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Środa**27.03.2024 | **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, kapusta  włoska)- *seler korzenny, seler naciowy 9\***-* ryż*- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****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 buraków czerwonych, ogórka kiszonego i szczypiorku z oliwą**  | - buraki czerwone- ogórek kiszony- szczypiorek- oliwa z oliweksok z cytryny do smaku | **70****40****10****8** |
| przyprawy stosowane do obiadu | - sól morska- *przyprawa natura* (seler9\*), liść laurowy, ziele angielskie, majeranek | **2****2** |
| **sok jabłkowy** | - sok jabłkowy | **20ml** |
|  | **klementynka** | - klementynka | **1szt** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czwartek**28.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **zupa brokułowa z jarzynami i makaronem pszennym, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- brokuły- *makaron pszenny (gluten 1\*, jaja 3\*)*- *śmietana ( przetwory mleczne 7\*)* | **60****25****25****8** |
| **eskalopek** | *-* filet z kurczaka*- jajka 3\***- mąka pszenna gluten 1\*)*- olej  | **80****10****20****8** |
| **ziemniaki purée** | - ziemniaki- *masło ( przetwory mleczne 7\*)*- koper | **240****2****3** |
| **surówka z kapusty pekińskiej, bazylii i pomidorków koktajlowych z oliwą** | - kapusta pekińska*-* bazylia- pomidorki koktajlowe- oliwa z oliwek*-* sok z cytryny do smaku | **80****10****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** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Piątek**29.03.2024 | **OBIAD** | **Masa w g.** |
| **barszcz biały z jarzynami, jajkiem i ziemniakami, zielona pietruszka**zupa – 250-300 ml | - włoszczyzna (marchew, *seler korzenny* 9\*, *seler naciowy 9\**, por, pietruszka, kapusta  włoska)- zakwas - *jajko 3\***- śmietana (przetwory mleczne 7\*)*- ziemniaki | **60****20****9****8****140** |
| **ryż z truskawkami** | - ryż- truskawki- cukier- *jogurt naturalny (przetwory mleczne 7\*)**- śmietana (przetwory mleczne 7\*)* |  **55** **70**  **3** **20** **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** |
| **mus owocowy** | **-** morela, porzeczka, malina, jabłko, 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.