**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 oliwek  sok 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 oliwek  sok 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.