

Jadłospis 14 - 18.09.26

Dzień	Menu
Poniedziałek 14.09	Śniadanie : płatki owsiane z mlekiem i jabłuszkami (230 ml) kanapka (pieczywo orkiszowe) z masłem i szynką (60 g) warzywa : sałata , ogórek , rzodkiewka (60 g) herbata z owoców leśnych bez cukru (200 ml) Alergeny : 1,7 Obiad : zupa kalafiorowa z ziemniakami i warzywami (300 ml) zupa na wywarze warzywnym makaron durum z sosem pomidorowym z czerwona soczewica i serem oraz warzywami (marchewka , pomidor , pietruszka , seler) (260 g) woda z cytryna bez cukru (250 ml) Alergeny : 1,3,7,9 Podwieczorek : ciasto ze śliwka na jogurcie (100 g) Alergeny : 1,3,7
Wtorek 15.09	Śniadanie : płatki śniadaniowe na mleku (230 ml) kanapka (chleb słonecznikowy) z masłem i salami (65 g) warzywa : roszonek , papryka , ogórek (60 g) herbata z cytryna (cukier 3 g) Alergeny : 1,7 Obiad : zupa ogórkowa z warzywami i ryżem (250 ml) naleśniki z białym serem (mąka pszenna z dodatkiem mąki ryżowej) w polewie jogurtowej z brzoskwiniami (2 szt) woda z cytryna bez cukru (250 ml) Alergeny : 1,3,7,9 Podwieczorek : kajzerka z masłem z polędwicą z sałata (90 g) ogórek konserwowy i papryka (50 g) Alergeny : 1,7
Środa 16.09	Śniadanie : kasza jaglana z tarta gruszką na mleku (230 ml) kanapka (pieczywo razowe) z masłem i wędliną (65 g) warzywa : sałata , pomidorki koktajlowe , ogórek (60 g) herbata malinowa bez cukru (200 ml) Alergeny : 1,7 Obiad : zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym kurczak curry (100 g) kasza gryczana (120 g) surówka z białej kapusty z ogórkiem zielonym i papryką (100 g) kompot owocowy bez cukru (250 ml) Alergeny : 1,7,9 Podwieczorek : pizzerinka z mąki pszennej i owsianej z warzywami , żółtym serem (90 g) Alergeny : 1,7
Czwartek 17.09	Śniadanie : kasza manna z bananem na mleku (230 ml) kanapka (pieczywo żytnie) z masłem i szynką (60 g) warzywa : sałata , pomidor , rzodkiewka (60 g) herbata z cytryna (cukier 3 g) Alergeny : 1,7 Obiad : zupa pomidorowa z warzywami i makaronem alfabet -durum (250 ml) kotlet schabowy (90 g) ziemniaki (150 g) marchewka z groszkiem (100 g) woda z cytryna bez cukru (250 ml) Alergeny : 1,3,7,9 Podwieczorek : chałka z masłem (90 g) pomarańcza (60 g) Alergeny : 1,3,7
Piątek 18.09	Śniadanie : kanapka z twarogiem (60 g) kanapka (pieczywo mieszane) z masłem i żółtym serem (55 g) warzywa : sałata , papryka , rzodkiewka (65 g) herbata z dodatkiem miodu (200 ml) Alergeny : 1,3,7 Obiad : zupa biały barszcz z warzywami z jajkiem i ziemniakami (300 ml) makaron fusilli-durum z łososiem ze szpinakiem z warzywami (marchewka , pietruszka , seler , por) w sosie śmietanowym (240 g) woda z cytryna bez cukru (250 ml) Alergeny : 1,3,4,7,9 Podwieczorek : mini donaciki na maśle arbuz (60 g) Alergeny : 1,3,7

 *Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn niezależnych od kuchni.* 

Informacje dodatkowe

- Wszystkie potrawy przygotowywane są na miejscu w kuchni szkolnej.
- Do posiłków podawane są napoje: herbata, kakao, inka, kompot, sok, woda, lemoniada...
- Menu może ulec zmianie w zależności od dostępności produktów.
- Lista alergenów dostępna jest w stołówce szkolnej.

informacje o alergenach

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne, tak aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisie będzie można znaleźć spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera to danie.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut,)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, gorczycy.

Również zgodnie z informacjami od producentów niektóre wyroby wędliniarskie mogą zawierać śladowe ilości soi