

Jadłospis 26.10 - 30.10.26

Poniedziałek 26.10

Śniadanie : owsianka na mleku z jabłuszkiem (230 ml)

kanapka (pieczywo wielozbożowe) z masłem i szynka (65 g) warzywa : sałata , ogórek , papryka (60 g)
herbata z miodem (200 ml)

Alergeny : 1,7

Obiad : zupa pomidorowa z warzywami z makaronem alfabet-durum (250 ml) zupa na wywarze warzywny
Naleśniki z twarogiem (260 g) polewa czekoladowa (wyrób własny)

lemoniada (250 ml)

Alergeny : 1,3,7,9

Podwieczorek : gofry z bita śmietana bez cukru 1szt, pomarańcza (60 g)

Alergeny : 1,3,7

Wtorek 27.10

Śniadanie : ryż na mleku z bananem (230 ml)

kanapka (pieczywo żytnie) z masłem z polędwicą (65 g) warzywa : rukola , rzodkiewka , ogórek (60 g)
herbata z dzikiej róży bez cukru (200 ml)

Alergeny : 1,7

Obiad : zupa kalafiorowa z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym
makaron z mięsem mielonym (wołowo - wieprzowym) z pomidorami i ziołami (250 g) surówka coleslaw (100 g)

kompot / woda (250 ml)

Alergeny : 1,3,7,9

Podwieczorek : paluchy drożdżowe z białym serem i budyniem (100 g) jabłko (60 g)

Alergeny : 1,3,7

Środa 28.10

Śniadanie : parówki na ciepło z keczupem (90 g) pieczywo pszenne z masłem (60 g) warzywa : pomidorki cherry (40 g)
herbata z cytryna (200 ml)

Alergeny : 1,7

Obiad : zupa ogórkowa z warzywami i ziemniakami (250 ml)

pulpety w sosie pomidorowym (100 g) kasza gryczana (150 g) mix sałata ze śmietana (80 g)

kompot / woda (250 ml)

Alergeny : 1,3,7,9

Podwieczorek : muffinki na kefirze (90 g) brzoskwinia (50 g)

Alergeny : 1,3,7

Czwartek 29.10

Śniadanie : kasza manna na mleku z gruszką (230 ml)

kanapka (pieczywo graham) z masłem z mielonką (65 g) warzywa : sałata , ogórek , pomidor (60 g)
herbata malinowa bez cukru (200 ml)

Alergeny : 1,7

Obiad : zupa szczawiowa z jajkiem z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym
kotlet z kurczaka (90 g) ryż (150 g) surówka z marchewki i jabłuszka (100 g)

woda z cytryna bez cukru (250 ml)

Alergeny : 1,3,7,9

Podwieczorek : koktail owocowy z jogurtem (200 ml) biszkopty (20 g)

Alergeny : 1,3,7

Piątek 30.10

Śniadanie : kanapka (pieczywo razowe) z pasta jajeczna (60 g)

kajzerka z masłem i dżemem truskawkowym (55 g)

warzywa : szczypiorek , rzodkiewka (45 g)

herbata z owoców leśnych bez cukru (200 ml)

Alergeny : 1,3,7

Obiad : zupa grochowa z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym

łazanki z kapusta kiszona z pieczarkami z marchewka (240 g)

woda z cytryna (250 ml)

Alergeny : 1,3,7

Podwieczorek : racuchy z jabłuszkiem (90 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, kwas cytrynowy, cukier waniliowy.

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

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