Jadłospis 16 - 20.11.26

Poniedziałek 16.11

Śniadanie : twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką z pieczywem graham (80 g)
kanapka (pieczywo pszenne) z masłem i szynka (55 g) warzywa : sałata , pomidorki cherry (40 g)
herbata z owoców leśnych bez cukru (200 ml)
Alergeny : 1,7
Obiad : zupa grochowa z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym
kurczak w orientalnym sosie z warzywami (110 g) ryż gotowany z dodatkiem mleka (150 g)
lemoniada 2 g cukru (250 ml)
Alergeny : 1,7,9
Podwieczorek : rogaliki z marmoladą (wyrób własny) 90 g jabłko (60 g)
Alergeny : 1,3,7

Wtorek 17.11

Śniadanie : owsianka na mleku sojowym z bananem (230 ml)
kanapka (pieczywo ze słonecznikiem) z masłem i polędwicą (65 g) warzywa : rukola , ogórek , papryka (60 g)
herbata z miodem (200 ml)
Alergeny : 1,6,7
Obiad : zupa żurek z jajkiem z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym
makaron durum z mięsem mielonym (wołowo - wieprzowym) z pomidorami (240 g)
surówka coleslaw (100 g)
kompot z owoców mieszanych bez cukru / woda (250 ml)
Alergeny : 1,3,7,9
Podwieczorek : puszyste racuszki kefirowe (90 g) koktail owocowy (200 ml)
Alergeny : 1,3,7

Środa 18.11

Śniadanie : lane kluseczki na mleku (230 ml)
kanapka (pieczywo żytnie) z masłem i pasztetem (60 g) warzywa : sałata , ogórek , pomidor (60 g)
herbata malinowa bez cukru (200 ml)
Alergeny : 1,3,7
Obiad : zupa brukselkowa z warzywami i ziemniakami (250 ml) zupa na wywarze warzywnym
fasolka jarska po bretońsku z warzywami (papryka , marchewka , pomidory) - (120 g)
kasza bulgur (150 g)
kompot z owoców mieszanych bez cukru / woda (250 ml)
Alergeny : 1,9
Podwieczorek : naleśniki serem z dodatkiem mąki orkiszowej (110 g) brzoskwinia (40 g)
Alergeny : 1,3,7

Czwartek 19.11

Śniadanie : płatki kakaowe bez cukru z mlekiem (230 ml)
kanapka (pieczywo razowe) z masłem i wędlina (65 g) warzywa : rukola , pomidor , rzodkiewka (60 g)
herbata z cytryna 2 g cukru (200 ml)
Alergeny : 1,7
Obiad : zupa barszcz czerwony z warzywami i ziemniakami (250 ml)
kotlet z piersi kurczaka (90 g) , ryż (150 g)
surówka z warzyw mieszanych (cukinia , papryka , kapusta czerwona , rodzynki , jabłka) - (100 g)
woda z cytryna bez cukru (250 ml)
Alergeny : 1,3,7,9,12
Podwieczorek : kajzerka z masłem (55 g) kabanosy (20 g) warzywa : sałata , papryka (50 g)
Alergeny : 1,7

Piątek 20.11

Śniadanie : tosty hawajskie z ananasem (90 g) pomidorki koktajlowe (45 g)
herbata z cytryna i miodem (200 ml)
Alergeny : 1,7
Obiad : zupa pomidorowa z warzywami i makaronem (300 ml) zupa na wywarze warzywnym
paluszki rybne z pieca (70 g)ziemniaki (150 g) surówka z kiszonej kapusty z marchewka i jabłkiem (100 g)
woda z cytryna bez cukru (250 ml)
Alergeny : 1,3,4,7,9
Podwieczorek : ciasto kakaowo buraczane na maślance (100 g) melon (50 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.

<u>informacje o alergenach</u>

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.

<u>Numery alergenów występujących w posiłkach:</u>

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)

<u>Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:</u>

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