

# JADŁOSPIS DLA UCZNIÓW

Dzień tygodnia	Śniadanie	II Śniadanie	OBIAD	Zmiany
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 14.06.21	Herbata owocowa, Pieczywo mieszane z masłem i twarogiem, papryka 110g (1, 3, 7) [225kcal]	Kakao 200ml (7), Chałka z masłem (1, 3), Owoc 55g [189kcal]	Barszcz czerwony z makaronem 250/300ml (1, 3, 9), Jajko w sosie koperkowym z ziemniakami, Marchewka z wody 200/400g (1, 3, 7), Kompot 200ml, Owoc [341/786kcal]	
<b>WTOREK</b> 15.06.21	Kawa z mlekiem 200ml (1, 7), Pieczywo mieszane z masłem i pastą jajeczną 105g, ogórek 33g (1, 7) [247kcal]	Kasza jaglana na mleku z jabłkiem 200g (7) [124kcal]	Grochówka z ziemniakami 250/300ml (9), Kurczak w curry z ryżem, trio warzywne 200/400g (1), Kompot 200ml, Jogurt [375/868kcal]	
<b>ŚRODA</b> 16.06.21	Płatki śniadaniowe z mlekiem 150g (7), Pieczywo mieszane z masłem i pomidorem, 90g (1, 7) [286 kcal]	Kawa z mlekiem 200ml (1, 7), Wafle ryżowe z powidłami 30g, Owoc 55g [85kcal]	Zupa brukselkowa z zacierką 250/300 ml (1, 3, 9), Filet z kurczaka z ziemniakami, surówka z marchewki i jabłka 200/400g (1, 3, 7), Kompot 200 ml, Owoc [384/898kcal]	
<b>CZWARTEK</b> 17.06.21	Bawarka 200 ml (7), Pieczywo mieszane z masłem, szynka drobiowa 110g (1, 7), Rzodkiewka 50g [222kcal]	Jogurt 150ml (7), Chrupki kukurydziane 15g, Owoc 55g [113kcal]	Jarzynowa z ziemniakami 250/300ml (9), Gulasz węgierski z kaszą, surówka z młodej kapusty 200/400g (1), Kompot 200ml [423/832kcal]	
<b>PIĄTEK</b> 18.06.21	Zupa mleczna z zacierkami 150ml (1, 3, 7), Pieczywo mieszane z masłem, serkiem topionym i pomidorem 110g (1, 7), [316kcal]	Budyń na mleku z owocem 150g (1, 7) [196kcal]	Zupa z zielonego groszku z ryżem 250/300ml (9), Ryba po grecku z ziemniakami 200/400g (1, 3, 4, 9), Kompot 200ml, Owoc [349/825kcal]	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 21.06.21	Kasza manna na mleku 150g (1, 7), Pieczywo mieszane z masłem, pastą z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 110g (1, 3, 4, 7) [215kcal]	Kisiel z jabłkiem 200g [116kcal]	Krupnik z ziemniakami 250/300ml (1,9), Makaron w sosie serowo - warzywnym 150/300g (1, 3, 7), Kompot 200ml, Owoc [383/788kcal]	
<b>WTOREK</b> 22.06.21	Kawa z mlekiem 200ml (1, 7), Pieczywo mieszane z masłem, kiełbasą żywiecką i ogórkiem 105g (1, 7) [249kcal]	Kakao 150ml (7), Bułka maślana z dżemem 50g, Owoc 55g (1, 3, 7) [200kcal]	Zupa pieczarkowa z ryżem 250/300ml (1, 3, 7, 9), Udko z kurczaka, ziemniaki, surówka z selera z orzechami 200/400g (7, 8), Kompot 200ml, jogurt [375/860kcal]	
<b>ŚRODA</b> 23.06.21	Płatki ryżowe na mleku 150g (7), Pieczywo mieszane z masłem i pomidorem 90g (1, 7) [286kcal]	Sernik na zimno z owocami (własnej roboty) 100g (7) [143kcal]	Pomidorowa z zacierką 250/300 ml (7, 9), Kotlet mielony z ziemniakami, marchewka z wody 200/400g (1, 3), Kompot 200 ml, Owoc [387/843kcal]	
<b>CZWARTEK</b> 24.06.21	Kakao 150ml (7), Pieczywo mieszane z masłem 35g, parówka z wody 80g, paseczki papryki 30g (1, 7) [268kcal]	Mleko w kartoniku 250ml (7), Chrupki kukurydziane 15g, Owoc 55g [118kcal]	Jarzynowa z ziemniakami 250/300ml (9), Gulasz drobiowy, kasza, buraczki zasmażane 200/400g (1, 7), Kompot 200ml [354/873kcal]	
<b>PIĄTEK</b> 25.06.21	Zupa mleczna z zacierkami 150ml (1, 3, 7), Pieczywo mieszane z masłem i powidłami 70g (1, 7), Marchewka 50g [286kcal]	Shake truskawkowy 200ml (7), Herbatniki 15g (1, 3), Owoc 55g [158kcal]	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą 250/300ml (1, 3, 9), Dorsz w sezamie, ziemniaki, surówka z kapusty z marchewką (1, 3, 4, 11) 200/400g, Kompot 200ml, Owoc [336/798kcal]	

\*<sup>1</sup>Pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny występujące w posiłkach. Objasnienie numeracji zamieszczone jest w „informacji o alergenach”.

\*<sup>2</sup> **OBIAD**: niższa gramatura i kaloryczność dotyczy oddziałów przedszkolnych

# 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 (produkty 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, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziółowy, kurkuma.

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