

JADŁOSPIS

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 20.01.2025r	Płatki jaglane na mleku Kanapki z pastą zieloną (brokuł, twarożek, czosnek), szynką eco, sałatą rzymską, pomidorem, herbata malinowa, mandarynki Alergeny: 1,7	Zupa grochowa Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, polany jogurtem naturalnym, kompot agrestowy Alergeny:1,7,9	Grahamka z krakowską podsuszaną, rukolą i ogórkiem kiszonym, gruszka, herbata z dzikiej róży Alergeny:1,7
WTOREK 21.01.2025r	Płatki kukurydziane na mleku Kanapki z serem kozim, pieczoną łopatką ze wsi, roszką, papryką czerwoną i kiwi, herbata z owoców leśnych, ananas Alergeny:1,7	Zupa szczawiowa Bitki wołowe, kasza jęczmienna, buraczki na ciepło, kompot z czarnej porzeczki Alergeny:1,3,7,9	Słupki warzyw (zielony ogórek, kalarepa, marchewka) z sosem zielono-jogurtowym, bułeczka owsiano-orkiszowa z maselkiem, herbata truskawkowa, banan Alergeny:1, 7
ŚRODA 22.01.2025r	Płatki żytnie na mleku kanapki z hummusem z suszonymi pomidorami (własnej roboty), polędwicą tradycyjną, szpinakiem baby, ogórkiem zielonym, awokado, herbata żurawinowa, kaki alergeny: 1,7	Zupa rosół z makaronem Potrawka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, pomidor ze szczypiorkiem, kompot z rabarbaru Alergeny: 1,3,7,9	Zielony koktajl (jarmuż, banany) chałka z maselkiem, herbata malinowa Alergeny:1,7
CZWARTEK 23.01.2025r	Kasza jaglana na mleku Kulinarne czwartki, dzieci samodzielnie komponują swoje śniadanie: wędlina, jajko na twardo, ser capri, sałata rzymska, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, melon kantalupa, borówki, herbata z dzikiej róży Alergeny:1,3,7	Zupa kalafiorowa Łazanki z kapustą i pieczarkami, kompot truskawkowy Alergeny:1,3,7,9	Maślanka naturalna posypana świeżymi malinami, bułeczka owsiano orkiszowa z maselkiem, ananas, herbata z owoców leśnych Alergeny: 1,7
PIĄTEK 24.01.2025r	Płatki orkiszowe na mleku Kanapki z twarożkiem ze szczypiorkiem i rzodkiewką, szynką z fileta kurczaka, awokado, roszką, kolorową papryką, herbata truskawkowa, alergeny: 1,7	Zupa pomidorowa z ryżem Łosoś pieczony, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą i cebulką, kompot z wiśni Alergeny:1,4,7,9	Ciasto marchewkowe własnej roboty, lemoniada, jabłko Alergeny:1,3,7

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności zamieszczamy w jadłospisie wykaz alergenów.

Alergeny:

1. Zboża zawierające gluten
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
8. Orzechy i 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 SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, cukier wanilinowy i zgodnie z informacją producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera, gorczycy i orzeszków ziemnych

Gramatura posiłków

Śniadanie:

- Zupa mleczna: 200g
- Pieczywo: 35g
- Masło: 6g
- Wędlina/ ser żółty: 15- 20g
- Pomidor, ogórek: 15-20g
- Papryka, rzodkiewka: 20g
- Owoce: 80-100g
- Herbatka, kakao: 150ml
- Woda: bez ograniczeń

Obiad:

- Zupa- 200g
- Kotlet mielony, schabowy, pierś z kurczaka: 80g
- Klipsy, pulpety: 80g
- Udko z kurczaka: 90g
- Gulasz, mięso razem z sosem: 100-120g
- Ziemniaki: 150g
- Ryż, kasza, makaron: 80-100g
- Surówka: 100g
- Mizeria: 120g
- Warzywa gotowane z wody: 70g
- Kompot: 150ml

Podwieczorek:

- Pieczywo: 35g
- Masło: 6g
- Wędlina / ser żółty: 15-20g
- Warzywa: 20-30g
- Ciasto: 100g
- Sałatki: 100g
- Pasty warzywne: 30g
- Mus: 100g
- Herbatka: 150ml
- Woda: bez ograniczeń