



JADŁOSPIS



PONIEDZIAŁEK 20-01-2025

**KRUPNIK Z MARCHEWKĄ I NATKĄ
PIETRUSZKI, GNOCCHI Z PESTO SZPINAKOWYM**

ALERGENY:1,3,6,7,9

WTOREK 21-01-2025

**ZRAZY W SOSIE WŁASNYM, KASZA GRYCZANA,
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY,
KOMPOT**

ALERGENY:1,3,6,7,9,10

ŚRODA 22-01-2025

**PIERŚ Z INDYKA, BUKIET WARZYW, SPATZLE,
SOK OWOCOWY**

ALERGENY:1,3,6,7,9

CZWARTEK 23-01-2025

KLUSKI ŚLĄSKIE Z GULASZEM, TARTE BURACZKI, KOMPOT

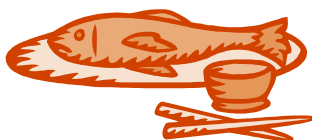
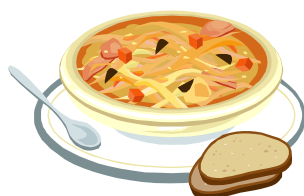
ALERGENY:1,3,6,7,9,10

PIĄTEK 24-01-2025

**MEDALIONY Z MORSZCZUKA, RYŻ W SOSIE CURRY,
SAŁATKA WARZYWNA, HERBATA OWOCOWA**

ALERGENY:1,3,4,6,7,9,10

SMACZNEGO



Z powodów niezależnych jadłospis może ulec nieznacznym zmianom.

**Lista alergenów zgodna z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)
Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.**

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, owies, orkisz, pszenica).
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 brazylij-
skie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia 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 (produkty przygotowane na ich bazie).
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie).
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie).

Alergeny nie są szkodliwymi składnikami, mogą jedynie wywoływać nietolerancję u osób posiadających alergię na dany składnik.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

Pieprz ziarno, pieprz cytrynowy, pieprz ziołowy, sól morską – jodowana (certyfikowana), ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany, majeranek, kmin rzymski, tymianek, lubczyk, bazylija, zioła prowansalskie, papryka słodka mielona, curry, zioła do zup, goździki, cukier waniliowy, miód.

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

Gramatura posiłków zgodnie z normami żywieniowymi dla uczniów od 7 do 15 lat:

Obiad:

Zupa; 300-350 ml.

Drugie danie; mięso/ryba 100-130g, ziemniaki/kasza/makaron/ryż 100-200g, surówki/sałatki 90 -150g, dania mączne 150-250g, kompot owocowy 200-250 ml (mieszanka owocowa_ mrożonki 30g, miód 5g, woda), herbata z cytryną i miodem/herbata owocowa 200-250 ml (napar z herbaty, miód 5g, cytryna 3g).

Podwieczorek; owoc 150-200g, budyń/kaszka/kisiel/galaretka/deser mleczny 200-250g, bułeczka maślana/drożdżówka/ babka piaskowa/biszkopty/herbatniki/baton zbożowy 100-120g.

SMACZNEGO

