Jadłospis

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	DESER
14.11.20122 poniedziałek	Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto)** z masłem **(mleko)** Wędlina wieprzowa sałata masłowa, pomidor, papryka żółta, szczypior Kawa zbożowa (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)** kalarepka	Zupa ziemniaczana (wywar warzywny **(seler)**, ziemniaki, cebula) Klopsy drobiowe z indyka w sosie własnym (filet z indyka, **(jaja),** cebula, bułka tarta (**gluten pszenicy),** Buraczki z cebulką (buraczki, cebula, olej) Sur. z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, cebula, marchew, olej) Woda z miętą	Jabłko
15.11.2022 wtorek	Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto)** z masłem **(mleko)** Serdelki drobiowe Ketchup, musztarda Sałata, ogórek zielony, rzodkiewka, szczypior Kakao (**pszenica, soja)** na mleku2% **(mleko)** marchew surowa do chrupania	Zupa ogórkowa z ryżem (wywar warzywny (**seler),** ogórki kiszone, ryż ,śmietana (**mleko)**, przyprawy**)** Jajko sadzone Ziemniaki Sur. z kapusty pekińskiej (kapusta pekinka, marchew, kukurydza, przyprawy, cebula, majonez (**gorczyca, jaja**) Sur. z marchwi i pory (marchew, por, przyprawy, śmietana (**mleko)** Woda z cytryną (woda, cytryna)	Ciasto bananowe (banany ,cukier, soda ,mąka ,masło, bakalie, **(jaja)**
16.11.2022 środa	Bułka mała (**pszenica)** z masłem (**mleko**) miód Płatki kukurydziane na mleku (**mleko),** płatki kukurydziane) Kawa mleczna (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)** ½ jabłka	Zupa z ciecierzycy czerwonej (wywar warzywny (**seler),** ciecierzyca czerwona, ziemniaki, przyprawy) Skrzydełka drobiowe pieczone (skrzydełka z kurczaka przyprawy, olej**)** Ryż z pieczarkami (ryż, pieczarki, cebula, olej, kurkuma, przyprawy) Sał.z ogórka kiszonego (ogórki kiszone, marchew, cebula, przyprawy, jogurt naturalny (**mleko)** Kompot jabłkowy (woda, jabłka, miód)	Jogurt jagodowy (jogurt (**mleko),** jagody mrożone)
17.11.2022 czwartek	Pieczywo mieszane (**żyto ,pszenica)**, bułka mała (**pszenica)** z masłem **(mleko)** Pasztet wykwintny Sałata masłowa, rzodkiewka, pomidor koktajlowy, szczypior, kiełki rzodkiewki Herbata owocowa ½ jabłka Kawa mleczna (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)**	Zupa krem dyniowa (wywar warzywny **(seler)**, przyprawy, śmietana 18%(**mleko**), mleczko kokosowe, dynia) Pierogi z serem i szpinakiem (**mleko),** mąka (**gluten pszenicy),** ser biały półtłusty (**mleko),** cebula, przyprawy olej) Sałata lodowa z jogurtem (sałata lodowa, cytryna, przyprawy, jogurt naturalny (**mleko)** Woda z miętą	Kiwi

18.11.2022 piątek	Pieczywo mieszane(**pszenica, żyto)** z masłem (**mleko**) Twarożek na słono z rzodkiewką tartą (twaróg półtłusty (**mleko)** rzodkiewka, przyprawy) Zacierki na mleku(**mleko),** makaron zacierki (**gluten pszenicy),** cukier) Kawa mleczna (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 %(**mleko)**	Zupa szczawiowa z jajkiem (wywar warzywny **(seler),** przyprawy, śmietana 18% (**mleko**), koncentrat szczawiowy), ziemniaki, (**jaja)** Paluszki rybne (filet z miruny (**ryba),** (**jaja,** bułka tarta (**pszenica),** olej) Ziemniaki Sur. z cukinii (cukinia, marchew, majonez (**jaja, gorczyca)** Sał. z pomidorów (pomidor, cebula, przyprawy, śmietana (**mleko)** Woda z imbirem	Gruszki pieczone z miodem, cynamonem, orzechami (**orzechy**)
21.11.2022 poniedziałek	Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto)** z masłem (**mleko**) Pasta z tuńczyka (cebula, koper, ogórek kiszony, (**jaja),** (majonez (**jaja ,gorczyca)** Kawa mleczna zbożowa (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)** Herbata z cytryną ½ gruszki	Zupa kapuśniak (wywar warzywny (**seler)**, kapusta kiszona ,ziemniaki**)** Karkówka w sosie własnym (karkówka, cebula, przyprawy, mąka (**gluten pszenicy)** Kasza mieszana (kasza jęczmienna (**gluten jęczmienia),** kasza gryczana Sur. z buraka, ogórka i słonecznika (burak surowy, ogórek zielony, słonecznik, przyprawy, kefir, majonez, olej) woda z cytryną	Ciasto piernik (mąka(**gluten pszenicy), (jaja),** olej, przyprawa do piernika, dżem porzeczkowy)
22.11.2022 wtorek	Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto)** z masłem (**mleko**) Ser żółty (**mleko)**, (**jajko)** Sałata masłowa, pomidor malinowy, rzodkiewka, szczypior Kawa mleczna zbożowa (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)** Herbata miętowa Marchew surowa	Zupa pieczarkowa (wywar warzywny **(seler),** pieczarki ziemniaki, śmietana 18% (**mleko)** kopytka (**jaja),** ziemniaki, mąka pszenna (**gluten pszenice),** olej) Sos pomidorowy z pulpecikami wieprzowymi (olej, cebula, przyprawy, szynka mielona, ,kon. pomidorowy, śmietana (**mleko), (jaja)** Sur. z kapusty białej (kapusta biała, marchew, jabłko, przyprawy, olej, cebula) Woda z imbirem	Kasza manna na mleku z sosem malinowym(**mleko),** cukier, kasza manna (**gluten pszenicy), maliny mrożone)**
23.11.2022 środa	Pieczywo mieszane (**pszenic, żyto)** z masłem (**mleko**) Wędlina drobiowa z indyka Płatki owsiane na mleku (**mleko),** płatki owsiane (**gluten owsa)** Kawa mleczna zbożowa (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 %(**mleko)** Herbata z cytryną ½ jabłka	Zupa barszcz czerwony (wywar warzywny (**seler),** ziemniaki, buraki czerwone, przyprawy, śmietana (**mleko)** Racuchy drożdżowe z jabłkiem (mąka **(pszenica), jaja, mleko,** drożdże, cukier) Twarożek waniliowy (śmietana **(mleko)**, cukier waniliowy, twaróg półtłusty) woda z miętą Sur. z marchwi z żurawiną (marchew, żurawina, sok z cytryny, przyprawy) woda z cytryną	Kisiel truskawkowy (truskawki mrożone, cukier, skrobia ziemniaczana
24.11.2022 czwartek	Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto)** z masłem (**mleko)** Jajecznica na maśle (**jaja),** masło (**mleko)** Ogórek zielony, szczypior , papryka czerwona Kakao (**pszenica, soja)** na mleku 2% **(mleko)** winogron	Zupa pomidorowa z ryżem (wywar warzywny (**seler),** przyprawy, ryż, kon. pomidorowy, śmietana (**mleko)** Kotlet schabowy (schab,**(jaja),** przyprawy, olej, bulka tarta (**gluten pszenicy**) ziemniaki Sałata masłowa z jogurtem (sałata, jogurt naturalny **(mleko),** przyprawy) sur. Coleslaw z kalafiora(kalafior surowy, marchew, cebula, miód, cytryna, majonez (**jaja, gorczyca)** Woda z cytryną	Mus z jabłek jabłka, cukier)

25.11.2022 piątek	Pieczywo mieszane (**żyto, pszenica)** z masłem (**mleko)** Pasta z kurczaka (kurczak masło (**mleko),** przyprawy) rzodkiewka ,pomidor koktajlowy, sałata masłowa Kawa zbożowa na mleku (**żyto, jęczmień)** na mleku 2 % (**mleko)** Marchew do chrupania	Zupa jarzynowa wywar warzywny **(seler),** ziemniaki, śmietana 18% (**mleko**), mieszanka warzywna 7 składnikowa) Filet miruny panierowany (miruna (**ryba),** przyprawy, bulka tarta (**gluten pszenicy), (jaja),** olej) Ziemniaki Puree z groszku zielonego (groszek mrożony, śmietana 30%,przyprawy, cukier) Mizeria z ogórków ze śmietaną (ogórki zielone, śmietana (**mleko)** Woda z miętą	Sok marchwiowo-jabłkowy (marchew, jabłka, cytryna) Andruty (wafle suche, kajmak , masło **mleko)**

ALERGENY POKARMOWE

1. Zboża zawierające gluten
   1a) pszenica, 1b) żyto, 1c) jęczmień, 1d) owies, 1e) orkisz, 1f) kamut
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
   8a) migdały, 8b) orzechy laskowe, 8c) orzechy włoskie, 8d) orzechy nerkowaca, 8e) orzeszki pekan, 8f) orzechy brazylijskie, 8g) pistacje/orzechy pistacjowe, 8h) orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki.
13. Łubin.
14. Mięczaki.

Jadłospis może ulec zmianie. W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do wody niegazowanej.
Obróbka termiczna odbywa się w piecu konwekcyjno-parowym.
Kompoty przygotowane są z owoców i mrożonek.
Słodzimy miodem i cukrem.
Smażymy na oleju rzepakowym.
Wypieki, desery, budyń, kisiel – wyrób własny.
W związku z tym, że jadłospisy planowane są na okresy 10-dniowe, nie ma możliwości wcześniejszego ustalenia składu produktów używanych do przygotowywania posiłków, np. wędliny, itp.
Produkty te zakupywane są na bieżąco, przed przygotowaniem posiłków. Informację na temat składu tych produktów i zawartych w nich alergenów znajdują się w teczce w biurze u intendenta.

Średnie porcje i gramatury posiłków:
Śniadanie: kawa zbożowa 150 ml, kakao 150 ml, zupa mleczna 200 ml, pieczywo 60g, masło 10g, wędliny 20g, ser żółty 20g, pomidor 20g, ogórek zielony 20g, papryka 20g.
Obiad: zupa 250 ml, ziemniaki 150g, mięso 60-100g, ryba 80g, surówki 60-100g, kompot 200ml, pierogi 200g, naleśniki 200g.
***Deser*:** jogurt 150g, desery mleczne 150g, owoce 100g.