

## JADŁOSPIS SZKOŁA 06.10.2025r. – 10.10.2025r.

*Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.*

### Oznaczenia alergenów występujących w posiłkach:

1 - Zboża zawierające gluten; 2 - Skorupiaki i produkty pochodne; 3 - Jaja i produkty pochodne; 4 - Ryby i produkty pochodne; 5 - Orzeszki ziemne (arachidowe); 6 - Soja i produkty pochodne; 7 - Mleko i produkty pochodne; 8 – Orzechy; 9 - Seler i produkty pochodne; 10 - Gorczyca i produkty pochodne; 11 - Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12 - Dwutlenek siarki; 13 – Łubin; 14 – Mięczaki

### Przyprawy stosowane do przyrządzania potraw:

ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, zioła prowansalskie, papryka mielona, czosnek granulowany, sól o obniżonej zawartości sodu, pieprz, kurkuma, lubczyk, rozmaryn, estragon, tymianek, cebula w proszku, suszona skórka z cytryny.

### Produkty z których przygotowywane są posiłki dla dzieci z dietą bezglutenową:

mąka ryżowa, ryż biały i brązowy, mąka kukurydziana, mąka ziemniaczana, kasza gryczana, kasza jagłana, makaron bezglutenowy, pieczywo bezglutenowe, masło, olej rzepakowy, mleko, kefir, jogurt naturalny, sery twarogowe, ser żółty, wędlina, mięso, ryby, jaja, warzywa, cukier, miód, galaretki, kisiel, budyń, soki owocowe, owoce, zioła, przyprawy.

### Dieta lekkostrawna:

Przy diecie lekkostrawnej potrawy przygotowywane są na parze, w wodzie, duszone lub pieczone w folii. Produkty które występują w menu zamieniane są na artykuły które dzieci mogą spożywać przy ww. diecie.

|                                            | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                        | OBIAD                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br><b>06.10.2025r.</b> | Pieczywo 150g, masło 20g, pasztet drobiowy 100g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g, ogórek zielony 50g, powidlą 30g, herbata 200ml, kawa inka 250ml<br>(1,3,4,7)                       | Zupa grzybowa z ziemniakiem 400g, makaron z kielbaską i cebulką 300g, kompot owocowy 200ml, owoc<br>(1,3,7,9,10)                                        | Pieczywo 150g, masło 20g, wędlina 80g, pomidor 50g, ogórek kiszony 45g, herbata 200ml, kakao 200ml, dżem 30g<br>(1,3,7,10)                                 |
| <b>WTOREK</b><br><b>07.10.2025r.</b>       | Pieczywo 150g, masło 20g, ser żółty 40g, wędlina 40g, pomidor 50g, ogórek kiszony 44,5g, sałata zielona, herbata 200ml, dżem 30g, kakao 200ml<br>(1,3,4,7)                       | Zupa porowa z makaronem 400g, 400g, potrawka drobiowa z ryżem 300g, woda mineralna 200ml, (1,3,7,9,10) sok owocowy<br>(1,3,7,9,10)                      | Pieczywo 150g, masło 20g, kielbasa po węgiersku 80g, papryka żółta 35g, ogórek zielony 50g, kawa inka 200ml, herbata 200ml<br>(1,3,7,10)                   |
| <b>ŚRODA</b><br><b>08.10.2025r.</b>        | Pieczywo 150g, masło, kielbaski śląskie 120g, ketchup 20g, papryka żółta 35g, ogórek kiszony 45g, herbata 200ml, kawa inka 200ml<br>(1,7,10)                                     | Zupa grochowa z ziemniakami 400g, naleśniki z serem i cukrem pudrem 300g, lemoniada 200ml, (1,3,7,9,10)                                                 | Pieczywo 150g, masło 20g, ser żółty 80g, jajo na twardo 1 szt, pomidor 50g, rzodkiewka 20g, papryka czerwona 35g, kakao 200ml, herbata 200ml<br>(1,3,7,10) |
| <b>CZWARTEK</b><br><b>09.10.2025r.</b>     | Pieczywo 150g, masło 20g, jajecznicą ze szczypiorkiem 80g, wędlina 40g, papryka czerwona 35g, pomidor 50g, dżem 30g, herbata 200ml, zupa mleczna- kasza manna 250ml<br>(1,3,4,7) | Rosół z makaronem 400g, ziemniaki z koperkiem 250g, podudzie pieczone 2 szt, mizeria ze śmietaną 100g, woda mineralna 200ml, (1,3,7,9,10)               | Pieczywo 150g, masło 20g, wędlina 80g, ogórek zielony 50g, pomidor 50g, herbata 200ml, kawa inka 200ml<br>(1,3,7,10)                                       |
| <b>PIĄTEK</b><br><b>10.10.2025r.</b>       | Pieczywo 150g, masło 20g, twarożek na słodko 100g, wędlina 80g, ogórek kiszony 45g, rzodkiewka 10g, dżem 30g, herbata 200ml, kakao 200ml<br>(1,3,4,7)                            | Zupa pomidorowa z ryżem 400g, ziemniaki z koperkiem 250g, ryba smażona 120g, surówka z kiszonej kapusty 50g, kompot owocowy 200ml, owoc<br>(1,3,7,9,10) |                                                                                                                                                            |