

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU
<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>20.05.2024r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b> "0"	<p><b><u>Kasza jaglana na mleku:</u></b> mleko 2%, kasza jaglana.</p> <p><b><u>Bulka orkiszowa z masłem:</u></b> mąka <b>pszenna orkiszowa</b>, woda, drożdże, cukier, margaryna, sól, masło(tłuszcz 82%, śmietanka pasteryzowana).</p> <p><b><u>Frankfurterki drobiowe:</u></b> mięso drobiowe, woda , skrobia, sól, błonnik <b>pszenny</b>, stabilizatory, glukoza, substancja zagęszczająca, wzmacniacz smaku, przeciwutleniacz hydrolizat białka <b>sojowego</b>, aromat, maltodekstryna , hydrolizat białka roślinnego(kukurydza), substancja konserwująca</p> <p><b><u>Ketchup:</u></b> przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana, aromat naturalny(może zawierać <b>seler</b>).</p> <p><b><u>Jajko gotowane:</u></b> jajko</p> <p><b><u>Ogórek świeży</u></b></p> <p><b><u>Papryka czerwona</u></b></p> <p><b><u>Salata lodowa</u></b></p> <p><b><u>Napar żurawinowy:</u></b> woda, hibiskus, owoc żurawiny, dzikiej róży, aromat</p>
	<b>OBIAD</b>	<p><b><u>Zupa palocka:</u></b> woda, ziemniaki, szynka wieprzowa, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, śmietana 18 % ( z mleka), ziele angielskie, liść laurowy, kminek, pieprz czarny, sól, natka pietruszki.</p> <p><b><u>Pieczywo mieszane:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>, siemię lniane, słonecznik, soja-płatki, grys</p> <p><b><u>Naleśniki z serem:</u></b> producent garmażerka „ Alicja”: mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>, woda, <b>mleko</b>, ser biały (z <b>mleka</b>), cukier.</p> <p><b><u>Polewa jogurtowo-brzoskwiniowa:</u></b> jogurt naturalny (<b>mleko</b> pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych), śmietana 18% (z <b>mleka</b>), brzoskwinie.</p> <p><b><u>Woda mineralna</u></b></p>
	<b>PODWIECZOREK</b> "0"	<p><b><u>Talerz owocowo-warzywny:</u></b> banan, kalarepka, kiwi</p>

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU
WTOREK 21.05.2024r.	ŚNIADANIE "0"	<p><b><u>Pieczycwo wieloziarniste:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>, siemię lniane, słonecznik, soja-płatki, grys</p> <p><b><u>Smalczyk fasolowy:</u></b> fasola Jaś, olej rzepakowy, cebula, majeranek, natka.</p> <p><b><u>Kielbasa krakowska</u></b> szynka wieprzowa ,woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizator, substancja zagęszczająca, wzmacniacz smaku, przeciwutleniacz, błonnik pszenny, regulator kwasowości, substancja konserwująca</p> <p><b><u>Rukola</u></b></p> <p><b><u>Pomidor</u></b></p> <p><b><u>Ogórek kiszony:</u></b> (ogórek, koper, chrzan, czosnek, sól)</p> <p><b><u>Kawa zbożowa:</u></b> zboża: <b>jęczmień, żyto</b>, cykorcia, <b>mleko 2 %</b>, cukier.</p>
	OBIAD	<p><b><u>Zupa ziemniaczana z cukinią:</u></b> woda, ziemniaki, kurczak, cukinia, marchew, pietruszka , <b>seler</b>, cebula, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, koper, czosnek, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.</p> <p><b><u>Pieczycwo mieszane:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>, siemię lniane, słonecznik, soja-płatki, grys</p> <p><b><u>Gyros z kurczaka:</u></b> filet z kurczaka, papryka słodka i ostra, tymianek, oregano, cukier, pieprz czarny.</p> <p><b><u>Dip jogurtowo-czosnkowy:</u></b> jogurt naturalny (<b>mleko</b> pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych), czosnek, sól, pieprz czarny.</p> <p><b><u>Kasza bulgur:</u></b> kasza bulgur (<b>pszenica</b>)</p> <p><b><u>Surówka z kapusty pekińskiej:</u></b> kapusta pekińska, ogórek świeży, szczypior, koperek, rzodkiewka, sos cytrynowo – zielony (oliwa, śmietana 18% (z <b>mleka</b>), cytryna, bazylija, oregano, pieprz czarny, czosnek)</p> <p><b><u>Kompot z rabarbaru i truskawek:</u></b> woda, rabarbar, truskawki</p>
	PODWIECZOREK "0"	<p><b><u>Kefirowy koktajl malinowy:</u></b> kefir (<b>mleko</b> pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii drożdży kefirowych), maliny, miód.</p>

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU
ŚRODA 22.05.2024r.	ŚNIADANIE "0"	<p><b><u>Owsianka z żurawiną:</u></b> mleko2%, płatki <b>owsiane</b>, żurawina.</p> <p><b><u>Bulka kajzerka z masłem:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka <b>żytnia</b>, drożdże, cukier, oleje roślinne, sól, masło (tłuszcz 82%, śmietanka pasteryzowana)</p> <p><b><u>Serek śmietankowy z ziołami:</u></b> serek śmietankowy 93%, stabilizator, żelatyna wieprzowa, białka <b>mleka</b>, sól, zioła 0,6%</p> <p><b><u>Poledwica sopocka:</u></b> mięso wieprzowe, woda, sól, białko <b>sojowe</b>, błonnik <b>pszenny</b></p> <p><b><u>Pomidorki koktajlowe</u></b></p> <p><b><u>Rzodkiewka</u></b></p> <p><b><u>Roszponka</u></b></p> <p><b><u>Herbata z cytryną i miodem:</u></b> woda, cytryna, miód, herbata.</p>
	OBIAD	<p><b><u>Zupa kalafiorowa:</u></b> woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, śmietana 18% (z <b>mleka</b>), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, lubczyk, koperek</p> <p><b><u>Pieczywo mieszane:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>, siemię lniane, słonecznik, soja-płatki, grys</p> <p><b><u>Spaghetti po bolońsku:</u></b> makaron jasny i razowy (mąka <b>pszenna</b>, woda), szynka wieprzowa, udziec wołowy, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy, woda, sól), pomidory krojone (pomidory, sok z pomidorów, kwas cytrynowy), czosnek świeży, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, ser żółty (<b>mleko</b> żywe kultury bakterii <b>mlekowych</b>), oregano, bazylia, zioła prowansalskie, czosnek granulowany, sól, papryka słodka i ostra.</p> <p><b><u>Jabłko</u></b></p> <p><b><u>Kompot wiśniowy:</u></b> woda, wiśnie</p>
	PODWIECZOREK "0"	<p><b><u>Salatka owocowa:</u></b> borówki, banan, mandarynki, jogurt grecki (mleko pasteryzowane, śmietanka pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU
CZWARTEK 23.05.2024r.	ŚNIADANIE "0"	<p><b><u>Pieczyno razowe:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>.,</p> <p><b><u>Ser mozzarella:</u></b> mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka.</p> <p><b><u>Filet z kurczaka pieczony:</u></b> filet z kurczaka, olej rzepakowy, papryka słodka i ostra, pieprz, sól - wyrób własny.</p> <p><b><u>Papryka żółta</u></b></p> <p><b><u>Rukola</u></b></p> <p><b><u>Ogórek świeży</u></b></p> <p><b><u>Kakao:</u></b> mleko 2%, kakao, cukier</p>
	OBIAD	<p><b><u>Zupa koperkowa:</u></b> woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kurczak, cebula, śmietana 18 % (z mleka), mąka <b>pszenna</b>, koperek, sól, pieprz czarny, lubczyk, liść laurowy, ziele angielskie.</p> <p><b><u>Pieczyno mieszane:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, mąka <b>żytnia</b>, woda, drożdże, sól, mieszanka wieloziarnista: płatki <b>żytnie</b>, płatki <b>owsiane</b>, siemię lniane, słonecznik, soja-płatki, grys.</p> <p><b><u>Poledwiczki w sosie własnym:</u></b> poledwiczki wieprzowe, śmietana 18 % (z mleka) mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, cebula, sól, pieprz,</p> <p><b><u>Ryż brązowy:</u></b> woda, ryż brązowy</p> <p><b><u>Mix sałat:</u></b> sałata, rukola, roszyponka, rzodkiewka, szczypiorek, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, prażone pestki dyni.</p> <p><b><u>Woda cytrynowo - miętowa:</u></b> woda, świeża mięta, cytryna</p>
	PODWIECZOREK "0"	<p><b><u>Biszkopty podłużne:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, cukier, pasteryzowana masa <b>jajeczna</b>, woda, olej rzepakowy, emulgatory, substancje spulchniające</p> <p><b><u>Gruszka</u></b></p>

DZIEŃ	RODZAJ POSIŁKU	MENU
PIĄTEK 24.05.2024r.	ŚNIADANIE "0"	<p><b><u>Zupa mleczna:</u></b> mleko 2%, płatki ryżowe</p> <p><b><u>Bulka kukurydziana z masłem:</u></b> mąka <b>pszenna</b>, woda, mąka kukurydziana, drożdże, woda, sól, słonecznik, dynia, ser żółty (mleko), masło(tłuszcz 82%, <b>śmietanka</b> pasteryzowana).</p> <p><b><u>Zielona pasta Shreka:</u></b> brokuł, czosnek, olej rzepakowy, koper, pieprz czarny.</p> <p><b><u>Ser żółty:</u></b> mleko, sól, kultury bakterii, podpuszczone, barwnik(karoteny)</p> <p><b><u>Pomidor</u></b></p> <p><b><u>Kalarepka</u></b></p> <p><b><u>Salata masłowa</u></b></p> <p><b><u>Herbatka miętowa z cytryną i miodem:</u></b> woda, cytryna, miód, herbata, mięta świeża.</p>
	OBIAD	<p><b><u>Zupa pomidorowa z makaronem:</u></b> woda, makaron (woda, mąka <b>pszenna</b>),marchew, mięso drobiowe (kurczak), pietruszka, cebula, <b>seler</b>, por, pomidory krojone( pomidory, sok z pomidorów, kwas cytrynowy), koncentrat pomidorowy (koncentrat pomidorowy, woda, sól),śmietana 18 %( <b>z mleka</b>),mąka <b>pszenna</b>, natka, sól, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz czarny, lubczyk.</p> <p><b><u>Paluszki rybne:</u></b> pieczone w piecu: <b>mintaj</b>, panierka (mąka <b>pszenna</b>, woda, sól ,drożdże, papryka) olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b>, woda, skrobia <b>pszenna</b>, sól.</p> <p><b><u>Ziemniaki:</u></b> ziemniaki, woda, sól, koper.</p> <p><b><u>Mizeria:</u></b> ogórek świeży, koperek, szczypiorek, jogurt naturalny(<b>mleko</b> pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych), ocet jabłkowy, sól, pieprz.</p> <p><b><u>Sok owocowy 100%</u></b></p>
	PODWIECZOREK "0"	<p><b><u>Jogurt naturalny:</u></b> (mleko pasteryzowane, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p><b><u>Jabłko</u></b></p>

**Uwaga:**

1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w kuchni szkolnej: **zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/arachidowe, orzechy ( migdał, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, orzechy pekan, orzechy pistacjowe orzechy makadamia),seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki.** Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady
2. Z przyczyn obiektywnych , niezależnych od stołówki szkolnej, jadłospis może ulec zmianie.
3. Szczegółowy wykaz składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u intendenta.
4. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: bazylia, curry (kurkuma, sól, cebula, papryka słodka, cukier, czosnek, kmin rzymski, korzeń lubczyku, kardamon, kozieradka, goździki, nasiona kolendry, koper, liść laurowy, gorczyca, suszone mango, kukurydza, chili, imbir, pieprz czarny) , cynamon, cząber, czosnek, estragon, gałka muszkatołowa, goździki, imbir, kardamon, kminek, kolendra, liść laurowy, oregano , majeranek, papryka słodka i ostra, pieprz czarny, pieprz ziołowy ( **gorczyca**, kminek, kolendra, chili, papryka, majeranek, cząber, tymianek, liść laurowy), rozmaryn, ziele angielskie, zioła prowansalskie ( rozmaryn, tymianek, majeranek, oregano, bazylia, cząber, szalwia, mięta), zioła sałatkowe (natka pietruszki, szczypiorek, liść kopru, liść lubczyku, majeranek, tymianek, cząber, estragon).  
Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: **glutenu, jaj, mleka, soi, orzeszków ziemnych, sezamu, orzechów, selera i gorzycy.**