



08.09.2025r. - 19.09.2025r.

II DANIE
Poniedziałek 08.09.2025r.
makaron 150g (1), sos boloński z suszonymi pomidorami 120g (mięso mielone z łopatki wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g (10), woda 250ml, jabłko 160g - 795,89kcal
Wtorek 09.09.2025r.
ryż 120g , *gyros z medalionów indyjskich z pieczarkami, kukurydzą i natką pietruszki 120g (medaliony indyjskie, pieczarki, kukurydza, natka pietruszki, przyprawy, olej rzepakowy), woda z sokiem z czarnej porzeczki 250ml (woda źródłana, syrop z czarnej porzeczki), banan 180g - 889,70 kcal
Środa 10.09.2025r.
kopytka 180g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy z ciecierzycą 120g (pieczarki, ciecierzycza, natka pietruszki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i porem 120g (kapusta pekińska, marchewka, por, majonez, przyprawy)(3), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 660,50kcal
Czwartek 11.09.2025r.
ziemniaki 200g , *ogonki rybne Frosta 120g (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4), surówka z białej kapusty po chińsku 120g (biała kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 677,65kcal
Piątek 12.09.2025r.
kasza jęczmienna 120g (1), kurczak w sosie pomidorowo-warzywnym 150g filet (filet z kurczaka, marchew, por, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, brukselka, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z pomarańczą 250ml (woda źródłana, pomarańcza), gruszka 160g - 612,34 kcal
Poniedziałek 15.09.2025r.
makaron 150g (1), sos pomidorowy z mięsem mielonym i papryką 150g (mięso mielone z łopatki, papryka czerwona, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda 250ml, jabłko 160g - 701,54 kcal
Wtorek 16.09.2025r.
ryż z duszoną cebulką 120g (ryż biały, cebula, olej rzepakowy), *kotlet pożarski 120g (filet z indyka, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy)(1,3), pomidor z czubrycą zieloną 120g (pomidor, czubryca zielona), woda z cytryną i miętą 250ml (woda źródłana, cytryna, mięta) - 673,95 kcal
Środa 17.09.2025r.

pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7),
sos szczypiorkowy 50g (szczypior, śmietana, masło, przyprawy)(7),
***marchewka gotowana na parze z masłem 120g** (marchew junior, masło)(7),
woda 250ml - 761,09 kcal

Czwartek 18.09.2025r.

bigos z kiszonej kapusty z wędliną 250g (kapusta kiszona, kiełbasa podwawelska, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, powidła śliwkowe, przyprawy)(*),
bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1),
herbata miętowa 250ml, nektarynka 120g - 530,56 kcal

Piątek 19.09.2025r.

ziemniaki 200g,
***paluszki rybne Frosta 120g** (filety z ryb, panierka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), olej rzepakowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól)(1,4),
surówka szwedzka 120g (ogórki kiszone, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),
woda 250ml, banan 180g - 900,50 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

zatwierdził:

Wykaz alergenów

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisach będzie można znaleźć spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera danie.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia 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/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.

*Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, , ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

Pieprz czarny, biały, kolorowy, ziołowy i cytrynowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, papryka wędzona, czosnek granulowany, czosnek kolorowy, lubczyk, imbir, cynamon, kurkuma, przyprawa curry, kminek, gałka muskatołowa, tymianek, rozmaryn.

Podawane napoje nie zawierają więcej niż 5g cukrów w 250ml.

Do obróbki termicznej dań wykorzystywany jest piec konwekcyjno – parowy. Jego szerokie zastosowanie pozwala na gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie, blanszowanie oraz smażenie. Dzięki czemu zostało zniwelowane użycie tradycyjnej metody smażenia.

Do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.

