

**Producent gorącego posilku:**  
**FUH KONSUMY**  
**Małgorzata Szwejkowska**  
**Białogard**

**JADŁOSPIS 30.09.2024 - 11.10.2024**

**SZKOŁA PODSTAWOWA W STARYCH BIELICACH**

<b>Data</b>	<b>Obiad/Składniki posiłków</b>
<b>30.09.2024</b>  <b>Poniedziałek</b>	<p><b>KASZA BULGUR UGOTOWANA 150g –125kcal</b>  <b>GULASZ WIEPRZOWY 100g – 186kcal</b> skład:  mięso wieprzowe z łopatki lub z szynki, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz czarny mielony, ziele angielskie, liść laurowy), cebula, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz, papryka słodka w proszku marsyl, zaklepka: woda, mąka koszalińska pszenna typ 500.  <b>KISZONA KAPUSTA Z JABLKIEM I MARCHEWKĄ 100g – 73kcal</b> skład:  kapusta kiszona mantyk (kapusta biała, marchew, sól), marchew świeża, jabłko, cukier, olej kujawski: 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno.  <b>WODA Z CYTRYNĄ 250ml – 2kcal</b> skład: woda, cytryna.  <b>Alergeny ( 1 ) 386kcal</b></p>
<b>01.10.2024</b>  <b>Wtorek</b>	<p><b>ZUPA POMIDOROWA</b> z makaronem, mała muszelka lubella 300ml – 246kcal skład:  bulion drobiowy (woda, porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), marchew, pietruszka, seler, por, makaron mała muszelka lubella (semolina z pszenicy durum, produkt może zawierać soję), koncentrat pomidorowy złoty bażant (28%-30% pomidor, produkt pasteryzowany), śmietana UHT MU 36% (śmietanka, stabilizator: karagen, mleczan wapnia), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  <b>FILET PAROWANY Z KURCZAKA 50g -76kcal</b> składniki: pierś z kurczaka,sól, pieprz.  <b>PIECZYWO MIESZANE 70g -174kcal</b> skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję.  <b>Alergeny (1,9,8,11,6,7) 496kcal</b></p>
<b>02.10.2024</b>  <b>Środa</b>	<p><b>RYŻ BIAŁY UGOTOWANY 150g – 195kcal.</b> <b>POTRAWKA Z KURCZAKA Z GROSZKIEM I MARCHEWKĄ 200g -180kcal</b> Skład: pierś z kurczaka, mąka pszenna, sól, pieprz, marchewka, groszek zielony, śmietana UHT MU 36% (śmietanka, stabilizator: karagen, mleczan wapnia), natka pietruszki.  <b>KOMPOT OWOCOWY 250ml – 172,5kcal</b> skład: woda, owoce sezonowe, cukier.  <b>Alergeny (1,9,7) 547.5kcal</b></p>

<p><b>03.10.2024</b> Czwartek</p>	<p><b>ZUPA KRUPNIK</b> 300ml – 120kcal składniki: woda, porcje rosółowe, ziemniaki, kasza pęczak jęczmienny pełnoziarnisty młyny Stoisław, marchew, pietruszka, seler, por, świeża maggi, sól, pieprz. <b>PULPET WIEPRZOWY</b> 50g – 127kcal skład: mięso wieprzowe z szynki, jajka, bułka czerstwa namoczona w mleku, cebula przesmażona, sól, pieprz, czosnek, bułka tarta. <b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g – 174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję. <b>Alergeny (1,3,9,11,6,7,8) 421kcal</b></p>
<p><b>04.10.2024</b> Piątek</p>	<p><b>ZIEMNIAKI</b> 150g - 125kcal <b>PALUSZKI RYBNE FROSTA</b> 3szt. - 222kcal skład: filet z dorsza mielony, mąka pszenna, drożdże, sól, woda, olej słonecznikowy. <b>BIAŁA KAPUSTA Z MARCHEWKĄ, JABŁKIEM I KOPREM</b> 100g – 51kcal skład: biała kapusta świeża, marchewka, jabłko, natka pietruszki, sól, cukier, olej. <b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier. <b>Alergeny (1,4) 570.5kcal</b></p>
<p><b>07.10.2024</b> Poniedziałek</p>	<p><b>KOPYTKA</b> 150g - 221kcal: ziemniaki ugotowane, mąka pszenna, jajko, sól. <b>SOS PIECZARKOWY</b> 100g – 160kcal skład: pieczarka, śmietana UHT MU 36% (śmietanka, stabilizator: karagen, mleczan wapnia), masło, sok z cytryny, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, natka pietruszki. <b>KISZONA KAPUSTA Z JABŁKIEM I MARCHEWKĄ</b> 100g – 73kcal skład: kapusta kiszona mantyk (kapusta biała, marchew, sól), marchew świeża, jabłko, cukier, olej kujawski: 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno. <b>WODA Z CYTRYNĄ</b> 250ml - 2 kcal skład: woda, cytryna. <b>Alergeny (1,7,3) 456kcal</b></p>
<p><b>08.10.2024</b> Wtorek</p>	<p><b>ROSÓL Z MAKARONEM</b> 300ml – 358kcal skład: woda, kura, szponder wołowy, marchew, pietruszka, seler, por, cebula pieczona, makaron 4 jajeczny polmak (mąka pszenna makaronowa, jaja 18%=4 jaja/1kg mąki, woda, kurkuma), sól, pieprz, ziele angielskie. <b>UDZIK DROBIOWY PIECZONY</b> 50g -62,5kcal udzik z kurczaka bez kości i bez skóry, sól, pieprz, majeranek. <b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g – 174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję. <b>Alergeny (1,3,9,8,11,6) 594,5kcal</b></p>
<p><b>09.10.2024</b> Środa</p>	<p><b>ZIEMNIAKI UGOTOWANE</b> 150g - 125kcal <b>A'LA GOŁĄBEK W SOSIE POMIDOROWYM</b> 200g – 232kcal skład: karkówka wieprzowa mielona, kapusta pekińska, ryż, cebula przesmażona na oleju, jajka, koper, sól, pieprz, woda do gotowania gołąbków, liść laurowy ziele angielskie, koncentrat pomidorowy przesmażony na maśle, mąka pszenna typ 405, sól, pieprz, cukier. <b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier.</p>

<p><b>10.10.2024</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<p><b>BIAŁY BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI</b> 300ml – 132kcal skład: węglowodany 14g, tłuszcze 5 g, białko 7g woda, żeberka wędzone, zakwas na barszcz biały (mąka pszenna razowa, woda, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie,majeranek), marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, por, cebula, chrzan tarty, śmietana UHT MU 36% (śmietanka, stabilizator: karagen, mleczan wapnia), liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, majeranek, sok z cytryny.</p> <p><b>KIELBASA BIAŁA PEKLIMAR</b> 50g- 113kcal:Mięso wieprzowe (83%), woda, sól, białko <b>SOJOWE</b>, aromaty, błonnik <b>PSZENNY</b> bezglutenowy, przyprawy, regulatory kwasowości-cytryniany sodu, glukoza, hydrolizat białka roślinnego (<b>rzepak</b>, kukurydza),ekstrakty przypraw, koncentrat buraka czerwonego, przeciwutleniacz-kwas askorbinowy, stabilizator-enzym transglutaminaza , białko kolagenowe wieprzowe, substancja konserwująca-azotyn sodu. Produkt w jadalnej osłonce naturalnej (jelito wieprzowe). <u>Produkt zawiera hydrolizat białka rzepaku, który może powodować reakcję alergiczną u konsumentów uczulonych na gorczycę i produkty pochodne.</u> Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę, jaja.</p> <p><b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g – 174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję.</p> <p><b>Alergeny (1,9,6,8,7,11)            419kcal</b></p>
<p><b>11.10.2024</b></p> <p><b>Piątek</b></p>	<p><b>ZIEMNIAKI</b> 150g - 125kcal</p> <p><b>KOTLET RYBNY</b> 110g- 156kcal skład: dorsz mielony, jajka, czerstwa bułka namoczona w mleku, bułka tarta, sól, pieprz, natka pietruszki, koper, olej uniwersalny.</p> <p><b>WARZYWA PO GRECKU DO RYBY</b> 100g -47kcal skład: marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy złoty bażant (28%-30% pomidor, produkt pasteryzowany), sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, masło.</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier.</p> <p><b>Alergeny (1,9,7,3,4)            500,5kcal</b></p>

**Alergeny legenda:**

- 1 Zboża zawierające gluten
- 2 Skorupiaki i produkty pochodne
- 3 Jaja i produkty pochodne
- 4 Ryby i produkty pochodne
- 5 Orzeszki ziemne i produkty pochodne
- 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 i siarczyny w stężeniu 10mg/kg

Jednocześnie informujemy, że na terenie kuchni przygotowującej posiłki dla dzieci używane są przyprawy i inne produkty żywnościowe mogące zawierać następujące alergen: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12

## Alergeny

Numery 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 pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>
13. Łubin
14. Mięczaki

W wędlinach śladowo mogą występować: soja, gluten, seler. Do przygotowania posiłków używane są przyprawy: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka i ostra, pieprz cytrynowy i ziołowy, kolendra, kardamon, imbir, curry, kurkuma, oregano, rozmaryn. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.