**JADŁOSPIS**

**od 13.03.2018- do 19.03.2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DZIEŃ** | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| **13.03.2018****wtorek** | * bułki maślane z masłem,
* kakao,
* herbata z cytryną
* banan
 | * zupa koperkowa z makaronem,
* ziemniaki,
* potrawka z kurczaka,
* fasolka szparagowa,
* kompot wieloowocowy
 | * babka piaskowa,
* herbata owocowa
 |
|  | ALERGENY: | 1,3,7,9,\* |  |
|  **14.03.2018****środa** | * pieczywo mieszane z masłem ,
* serek śmietankowy Almette
* ogórek zielony,
* szczypiorek,
* kawa biała,
* herbata z cytryną,
* jabłko
 | * zupa ryżowa z jarzynami,
* ziemniaki,
* kiełbaska z rusztu,
* sałatka z kapusty kiszonej,
* kompot wieloowocowy
 | * owoce,
* biszkopty
 |
|  | ALERGENY: | 1,3,7,9,\* |  |
|  **15.03.2018****czwartek** | * zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi,
* pieczywo z masłem,
* powidła śliwkowe,
* herbata z cytryną,
* banan
 | * zupa kalafiorowa,
* ziemniaki,
* udka z kurczaka w rękawie,
* sałata zielona w śmietanie,
* kompot wieloowocowy
 | * kisiel cytrynowy,
* wafle zbożowe
 |
|  | ALERGENY: | 1,3,7,9,\* |  |
| **16.03.2018****piątek** | * bułki kajzerki i grahamki z masłem,
* ser żółty,
* rzodkiewka,
* szczypiorek
* kawa biała,
* herbata z cytryną,
* jabłko
 | * zupa jarzynowa z kaszą jaglaną,
* ziemniaki,
* filet z mintaja,
* surówka z kapusty pekińskiej,
* kompot wieloowocowy,
 | * sok marchewkowy,
* ciasteczka owsiane
 |
|  | ALERGENY: | 1,3,4,7,9,\* |  |
| **19.03.2018****poniedziałek** | * pieczywo mieszane z masłem,
* szynka wieprzowa,
* sałata lodowa,
* kawa biała,
* herbata z cytryną,
* jabłko
 | * żurek z ziemniakami i kiełbaską,
* ryż z musem owocowym,
* kompot wieloowocowy
 | * chleb z masłem,
* pomidor,
* szczypiorek,
* herbata owocowa
 |
|  | ALERGENY: | 1,3,7,9,\* |  |

\* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, 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, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, kminek, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DANIA W JADŁOSPISIE SĄ PRZYGOTOWYWANE W OPARCIUO SUBSTANCJE  I  PRODUKTY  POWODUJĄCE  ALERGIELUB   REAKCJE   NIETOLERANCJI

|  |  |
| --- | --- |
|   1 | Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę;b) maltodekstryn na bazie pszenicy;c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym ` alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;Ziarna zbóż zawierające gluten: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, orkisz zielony, pszenica samopsza, pszenica płaskurka, pszenica, kamut, pszenżyto (odmiany hybrydowe pszenicy oraz żyta)Oznaczenia stosowne dla ziaren zbóż zawierających gluten oraz produktów na ich bazie; produkty spożywcze oraz wypieki na bazie powyższych ziaren zbóż: skrobia, mąka, krupczatka, kasza manna, kuskus, kaszka, kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kasza bulgur, kiełki pszenicy.Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać glutenmakaron, naleśniki, bułka tarta, mieszanki zbóż, mieszanki do wypieków / mieszanki do ciast, chleb, wypieki, torty z kremem, ciastka, herbatniki, słód, piwo słodowe, piwo, kawa zbożowa (słodowa), sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, hydrolizowane białko pszeniczne w przyprawach, batony czekoladowe, batony zbożowe, lody z waflem, substancja rozdzielająca w tartym serze |
| 2 | Skorupiaki i produkty pochodne;Oznaczenia stosowne dla skorupiakówkrewetki, raki, homary, kraby, kryl, langusty, krewetki czerwone, krewetki królewskie, kraby pająkowateProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać skorupiakimasło rakowe, pasta z krewetek, sashimi, surimi, prażynki, krewetkowe, bouillabaisse, paella |
| 3 | Jaja i produkty pochodne;  (Jaja kurze, jaja gęsie, kacze, indycze, przepiórcze, gołębie oraz strusie)Oznaczenia stosowne dla jaj oraz produktów na bazie jaj ; żółtko jaj, białko jaj, ubite białko jaj, jaja w płynie, jaja w proszku, jaja mrożone, substancje oraz produkty spożywcze z przedrostkiem „ovo” (= jajo) w nazwie: ovomucin, lizozym z jaj (np. w serze), lecytyna z jaj kurzychProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać jajabiszkopty / sucharki, tort Pawłowa, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki,desery, lody, pianka oraz polewy do kaw smakowych, sosy (np. sos holenderski, sos berneński), majonez, spoiwo w mięsie mielonym, panierki,ciasta, „lepiszcza” na potrzeby zbóż oraz dekoracji na chlebie i wypiekach,glazura cukrowa, likier jajeczny oraz inne rodzaje likieru, makaron jajeczny, surimi |
| 4 | Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;Oznaczenia stosowne dla ryb oraz produktów na bazie rybryby wszelkiego typu: surowe, gotowane oraz marynowane, kawior, ikraProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać rybyżelatyna, surimi, kamaboko (japońskie surimi), (pasta) anchois, sos Worcester, pikantne sosy / przyprawy (azjatyckie), potrawy regionalne (np. sushi, ryż smażony, paella, rolki wiosenne, vitello tonnato, bouillabaisse), Krwawa Mary (z sosem Worcester). |
| 5 | Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;Oznaczenia stosowne dla orzeszków ziemnych oraz produktów na ich bazieolej arachidowy (również w formie tłuszczu do smażenia zanurzeniowego), masło arachidoweProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzeszki ziemnewegetariańskie zamienniki mięsa, sosy (np. sos satay), dressingi, pesto, potrawy regionalne (np. afrykańskie, azjatyckie, meksykańskie), mieszanki orzechów, bakalie |
| 6 | Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojoweggo;b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306) naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;Oznaczenia stosowne dla soi oraz produktów na bazie soiziarno sojowe, mąka sojowa, kasza sojowa, mleko sojowe, desery sojowe, nierafinowany olej sojowy, lecytyna sojowa, białko sojowe, ser tofu, pasta miso, tempeh, kiełki soiProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać sojęprzyprawy (sosy sojowe, sos shoyu, sos tamari, sos teriyaki, sos Worcester), wegetariańskie pasty do smarowania pieczywa oraz dania wegetariańskie, surimi, chleb oraz wypieki, burgery, wyroby wędliniarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego |
| 7 | Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,b) laktitolu;Uwaga: Zazwyczaj w równym stopniu nietolerowane jest mleko kozie, owcze, bawole oraz końskie.Oznaczenia stosowne dla mleka oraz produktów na bazie mlekabiałko mleczne, hydrolizat białka mlecznego, kazeina, białko serwatkowe,laktoalbumina, laktoglobulina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka, śmietana, kwaśna śmietana, crème fraîche, maślanka, mleko zsiadłe, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser, twaróg / ser biały, masło, masło topione.Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mlekomargaryna, tłuszcze roślinne do smarowania pieczywa, czekolada, wypieki,nugat, lody, desery, zabielacz do kawy, purée ziemniaczane, surimi.Ważne!!! Produkty nabiałowe o niskiej zawartości laktozy, takie jak na przykład dojrzały ser czy mleko bezlaktozowe, są często tolerowane w przypadku nietolerancji laktozy, jednakże w żadnym wypadku nie są one odpowiednie dla osób uczulonych na białka mleka. |
| 8 | Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie,  pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queens-land, a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;Oznaczenia stosowne dla orzechów oraz produktów na bazie orzechówolej z orzechów włoskich, olej z orzechów laskowych, olej migdałowy, krem orzechowy do smarowania pieczywa, pasta orzechowa, masło orzechoweWarto wiedzieć... Kokosy oraz orzeszki pinii nie zaliczają się doorzechów, które należy uwzględnić w opisie jako alergeny.Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać orzechymarcepan, nugat, krem orzechowo-nugatowy do smarowania pieczywa, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, makaroniki, czekolada, bakalie, gotowe przekąski, musli, sosy do sałatek, pesto oraz pozostałe sosy, dressingi do sałatek, dania wegetariańskie, chleb z orzechami, mortadela (z orzechami pistacjowymi), produkty o smaku kawowym |
| 9 | Seler i produkty pochodne;Oznaczenia stosowne dla selera oraz produktów na bazie seleraseler korzeniowy (korzeń selera naciowego), ziarna selera, łodyga selera, liść selera, soki warzywne z zawartością selera, sól selerowaProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać selermieszanki przypraw, curry, buliony, zupy, mięsa duszone z jarzynami, sosy, produkty wędliniarskie oraz mięsne, sałatki delikatesowe, sałatki warzywne, sałatka ziemniaczana (z bulionem), pikantne przystawkiWarto wiedzieć... Seler – jego korzeń, łodygę oraz liście – wykorzystuje się tradycyjnie na potrzeby przygotowania bulionów, zup oraz sosów. |
| 10 | Gorczyca i produkty pochodne;Oznaczenia stosowne dla gorczycy oraz produktów na bazie gorczycyziarno gorczycy, musztarda, olej gorczycowy, kiełkujące nasiona gorczycy, liście oraz kwiaty gorczycyProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać gorczycęwędliny, produkty mięsne: rolady, potrawy curry, mieszanki przypraw, warzywa konserwowe, marynaty, zupy, sosy, sosy chutney, sałatki delikatesowe. |
| 11 | Nasiona sezamu i produkty pochodne;Oznaczenia stosowne dla sezamu oraz produktów na bazie sezamuziarno sezamowe, olej sezamowy, pasta sezamowa, masło sezamowe, mąka sezamowa, sól sezamowa.Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać sezamBułki do hamburgerów, chleb, wypieki, krakersy, płatki śniadaniowe, desery, zastosowania w obrębie kuchni azjatyckiej, tureckiej oraz orientalnej, falafel, humus, mutabal (syryjska pasta z bakłażana)  |
| 12 | Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;Oznaczenia stosowne dla dwutlenku siarki oraz siarczynówE220-228: dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkawegoProdukty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać siarczynywino (z zawartością siarczynów), inne napoje alkoholowe, suszone owoce (w szczególności te, które muszą zachować jasny kolor), produkty na bazie tartego chrzanu; mniejsze ilości, na przykład takie, z jakimi mamy do czynienia w przypadku błyskawicznego purée ziemniaczanego, częstokroć nie przekraczają poziomu pociągającego za sobą wymóg uwzględnienia w opisie |
| 13 | Łubin i produkty pochodne;Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać łubinymąka łubinowa, białka roślinne (łubiny) w wypiekach oraz w wegetariańskich zamiennikach mięsa, kiełki łubinu. |
| 14 | Mięczaki i produkty pochodne; Oznaczenia stosowne dla mięczakówomułki (małże, omułki jadalne, przegrzebki, ostrygi), ślimaki, uchowce, głowonogi (kałamarnice): kalmary, ośmiorniczki, mątwy, ośmiornic.Produkty spożywcze, które zawierają lub mogą zawierać mięczakisepia, czarny makaron z owocami morza, surimi, sashimi, bouillabaisse, paella. |

 |

o ]