



W związku z obowiązkiem stosowania m.in. przez placówki przedszkolne i szkolne, od dnia 13.12.2014 r. rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE)nr 1169/2011, które mówi o obowiązku przekazywania konsumentom informacji na temat obecnych w serwowanej żywności składników lub innych substancji mogących powodować alergię lub reakcje nietolerancji, zamieszczamy do ogólnego zapoznania się wyciąg z w/w rozporządzenia, tj.

Wykaz substancji i produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia)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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne

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 gorzycy

Do przygotowania posiłków używane w naszej kuchni są przyprawy wymienione poniżej: pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylija, tymianek, kminek, kumin, kurkuma, kolendra, majeranek, zioła prowansalskie, papryka słodka, cukier waniliowy , cynamon, kardamon



Informacje o obecności poszczególnych alergenów wymieniamy poniżej, w liście posiłków, które przygotowujemy

ŚNIADANIA

- kasza jaglana na mleku / 3, 7/
- płatki kukurydziane na mleku /7, 8/
- płatki ryżowe na mleku /7/
- płatki owsiane na mleku /1, 5, 7, 8/
- zacierki na mleku /1, 3, 7/
- płatki jęczmienne na mleku /1, 5, 7, 8/
- kasza manna na mleku z kleksem owocowym /1, 7/
- wędlina /1, 6, 7, 9, 10/
- parówki z wody /1, 6, 7, 9, 10/
- ser żółty /3, 7/
- twarożek /7/
- pasta jajeczna ze szczypiorkiem /3, 10/
- masło /7/
- świeże warzywa /9/
- kawa inka /1, 7/
- kakao /7/

ZUPY

- koperkowa /9/
- pomidorowa z makaronem /1, 3, 9 + 7/
- krupnik z kaszą perłową /1, 9/
- rosół z makaronem /1,3, 9/
- krem z zielonych warzyw z grzankami /1, 3, 5, 6, 8, 9, 11/
- krem kukurydziano warzywny z popcornem /9/
- jarzynowa z zielonym groszkiem /9/
- jarzynowa z fasolką szparagową /9/
- ogórkowa /9, 7/
- zacierkowa /1, 9/
- kalafiorowa /9, 7/
- kapuśniak z kiszzonej kapusty /9/
- kapuśniak z białej kapusty /9, 7/
- krupnik z kaszą jaglaną /9/
- krem dyniowo z grzankami / 1, 9/
- cukiniowa z koperkiem /9/
- zupa z cukinii z grzankami ziołowymi /1, 3, 5, 6, 8, 9, 11/
- krem z białych warzyw z grzankami /1, 3, 5, 6, 8, 9, 11/
- szczawiowa z tartym jajkiem /3, 7,9/
- barszcz biały /7,9/
- barszcz ukraiński /7,9/

- grochowa /9/
- ryżanka z mlekiem kokosowym /9/
- warzywna z włoską kapustą /7,9/



DRUGIE DANIE

- spaghetti z wieprzowo-indycznym sosem bolońskim /1,3, 9/
- makaron spaghetti z wieprzowo-indycznym sosem bolońskim z oregano i pomidorami pelatti z serem mozzarella /1, 7, 9/
- nuggetsy z kurczaka /1, 3, 11/
- racuszki z jabłkiem /1, 3, 7/-
- bitki schabowe w sosie własnym /1/
- filet z miruny w panierce z sezamem /1, 3, 4, 11/
- miruna w panierce kukurydziano-jaglonej /1, 3, 4/
- dorsz w panierce z płatkami migdałowymi /1, 3, 4, 8/
- dorsz z koperkiem i cytryną w panierce z otrębami /1, 3, 4,11/
- pierogi z serem i sosem jogurtowym /1, 7/
- rumsztyk wieprzowy z karmelizowaną cebulką /1, 3/
- makaron spaghetti z sosem neapolitańskim z pieczonym bakłażanem, oregano i pomidorami pelatti z serem mozzarella /1, 7, 9/
- kotlet z cieciorke z pastą sezamową /1, 3, 9, 11/
- smażony filet z dorsza z koperkiem i cytryną /1, 3, 4/
- kotlecik buraczany z prażonymi pestkami słonecznika /1, 3, 9/
- kotlet szpinakowy z sezamem /1, 3, 9, 11/
- kotlecik z czerwonej fasoli /1, 3, 9/
- kopytka z sosem szpinakowym z serem feta i prażonymi pestkami dyni /1, 3, 7/
- makaron fusilli z ragout mięsno – warzywnym /1, 9/
- gołąbki kłamczuszki w sosie pomidorowym /1, 3/
- gulasz wieprzowy /1/
- pieczona pierś z indyka w sosie pieczeniowym z tymiankiem /1/
- kotlecik mielony wieprzowy pieczony w piecu /1, 3/
- łosoś w marynacie cytrynowo-koperkowej pieczony w piecu /4/
- makaron razowy z kurczakiem w sosie śmietanowym /1, 7/
- kotlet schabowy /1, 3/
- naleśniki pszenno-gryczane z serem białym i sosem jogurtowym / 1, 3, 7/
- kulki mocy (małe klopsiki) w sosie pomidorowym /1, 3/
- mini pulpeciki z pieczonych warzyw w sosie pieczarkowym /1, 3, 9/
- pieczeń wieprzowa z cieciorką w sosie pomidorowym z bazylią /1, 3/
- miruna panierowana /1, 3, 4/
- mini klopsiki z indyka z duszonym porem i marchewką w sosie pomidorowym /1, 3, 9/



OBIADY DLA DZIECI^{PL}

- burger rybny z soczewicą w klasycznej panierce /1, 3, 4/
- dorsz w panierce z sezamem /1, 3, 4, 11/
- gulasz wieprzowy z szynki z pieczarkami i selerem naciowym /1, 9/
- pierogi z mięsem i soczewicą kraszone cebulką /1, /
- pierogi z mięsem /1, /
- pierogi z cieciorą i suszonym pomidorem kraszone cebulką /1/
- kotlecik z białej fasoli z kolendrą /1, 3, 9/
- makaron fusilli z ragout warzywnym z cieciorą i curry /1, 3, 9/
- sznycelek z piersi kurczaka /1, 3/
- racuszki z jabłkiem /1, 3, 7/
- makaron z sosem meksykańskim z kukurydzą, papryką i fasolą czerwoną /1/
- kluski leniwe z sosem jogurtowym i chrupiącą kruszonką /1, 3, 7/
- kotlecik mielony /1, 3/
- kotlet pożarski drobiowy /1, 3/

DODATKI DO DRUGIEGO DANIA

- kasza bulgur /1/
- kasza gryczana biała /1/
- kasza jęczmienna /1/
- kopytka /1, 3/
- ziemniaki z koperkiem
- ryż biały z brązowym
- makaron farfalle /1/
- surówka z ogórka kiszzonego
- surówka z buraczka gotowanego jabłka i pora
- surówka z kapusty kiszzonej
- surówka z marchewki, jabłka, pora i pestek słonecznika
- mieszanka warzyw z wody
- duszone warzywa po grecku /9/
- marchewka z groszkiem
- brokuł gotowany na parze
- buraczki duszone
- surówka colesław /3,10/
- surówka z białej kapusty w zalewie /10/
- surówka ze świeżego ogórka, papryki, kapusty pekińskiej i kukurydzy /10/
- surówka z czerwonej kapusty /3,10/
- surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i papryki /10/
- kawałki jabłka pieczonego z cynamonem
- brzoskwinia z syropu



PODWIECZORKI

- jogurt naturalny z owocami /7/
- wafel ryżowy
- koktajl owocowo– jogurtowy do picia /7/
- kanapka z wędliną i warzywami /1, 3, 6, 7, 9, 10, 11/
- pudding z kaszy manny z sosem owocowym /1, 7/
- ciasto domowe /1, 3/
- chałka z powidłami śliwkowymi /1, 3, 7, 8/
- kisiel owocowy
- ciasteczka owsiane z suszonymi owocami /1, 3, 7/
- pizzerinki /1, 3, 6, 7, 9/
- wafelki domowe /1, 7/
- jogurt z musli i graanolą /1, 7, 8, 11/
- muffinki na maślanie naturalnej z kakao /1, 3, 7/
- drożdżowy paluch z szynką i serem /1, 3, 6, 7/
- drobny makaron z musem truskawkowo-jogurtowym /1, 7/
- rogalik domowy z marmoladką /1, 3, 7/
- ciasto marchewkowe /1, 3, 7/
- budyń czekoladowy /7/
- biszkopciki /3, 7/
- ryż z serkiem brzoskwiowym /7/
- kulki jaglane z żurawiną i wiórkami kokosowymi
- sałatka makaronowa z szynką, świeżym ogórkiem, papryką i kukurydzą /1, 10/
- rogal maślany z serem /1, 3, 7/
- ciasto zebra /1, 3/
- ciasto marchewkowe /1, 3/
- wafel ryżowy i czekośliwka
- kajzerka z kielbasą szynkową /1, 3, 6, 7, 9, 10, 11/
- gofry szpinakowe z serkiem śmietankowym /1,3/
- wafelki kukurydziane, humus z cieciorci z suszonymi pomidorami
- pączek /1, 3, 5, 7,8,11/
- bułka graham z serem żółtym z rzodkiewką i kielkami **lucerny** /1, 3, 7,6, 11/

Zalecenie Instytutu Żywności i Żywienia przy sporządzaniu podstawowych posiłków:

1. Przy pobycie ośmiogodzinnym i co najmniej trzech posiłkach /śniadanie, obiad, podwieczerek/ udział procentowy powinien wynosić ok. 70 – 75 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego dziecka
 2. Posiłek obiadowy - powinien stanowić 30 % całodziennego zapotrzebowania Energetycznego
 3. W żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza (w takim wypadku należy dostarczyć do przedszkola stosowne zaświadczenie o alergii występującej u dziecka). Racjonalne żywienie jest ważne w każdym wieku, a dla malucha może być wręcz kluczowe dla rozwoju
- Jadłospisy układane są zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia dzieci na podstawie wytycznych IŻŻ. Kuchnia nadzorowana jest przez SANEPID