SPECYFIKACJA JADŁOSPIS 12-16.01.2026

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W SIECHNICACH

DATA	OBIAD
12.01.2026 poniedziałek	**Rosół z makaronem 250ml** **składniki:** woda, kurczak tuszka, **makaron nitki (semolina z pszenicy durum)**, marchew, pietruszka korzeń, **seler korzeniowy**, por, cebula, natka pietruszki, lubczyk, sól, pieprz ***(zawiera gluten pszenny, seler)***
13.01.2026 wtorek	**Pampuchy w sosie truskawkowo-jogurtowym** **Składniki:** **pampuchy (mąka pszenna**, woda**, jaja**, drożdże, cukier, sól), truskawki**, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii),** miód, cukier waniliowy ***(zawiera gluten pszenny, jaja, mleko)***;
14.01.2026 środa	**Gołąbki przedszkolne bez zawijania z sosem pomidorowym** **składniki:** ryż biały 100%, kapusta biała, mięso z szynki/Karkówka, marchew, pietruszka korzeń, **seler korzeniowy**, pomidory krojone(pomidory krojone,60% sok pomidorowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy) passata pomidorowa(pomidory 99% sól, bazylia, ekstrakt z bazylii) peperonata (papryka żółta 35%, papryka czerwona 35% cebula 16% koncentrat pomidorowy 6,6%, cukier, olej słonecznikowy, sól, skrobia modyfikowana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy)cebula, majeranek, olej rzepakowy rafinowany, pieprz ziołowy, papryka słodka, cząber, estragon, sól niskosodowa(przygotowanie piec konwekcyjno-parowy sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, papryka czerwona; koncentrat pomidorowy 30%, **mąka pszenna typ 550 (zawiera gluten pszenny),** sól, pieprz ***(zawiera gluten pszenny)***
15.01.2026 czwartek	**Gulasz wieprzowy z warzywami, kluski śląskie – wyrób własny** **składniki:** Mięso szynka/ karkówka, marchew, pietruszka, cebula, seler naciowy, czosnek, jogurt naturalny**, mąka pszenna typ 550**, olej rzepakowy, sól, pieprz, papryka czerwona; **Kluski śląskie składniki: ziemniaki ,mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jaja, *(zawiera mleko, gluten pszenny, jaja kurze)*** **Surówka z czerwonej kapusty składniki:** czerwona kapusta, marchew, cebula, , jogurt naturalny **(mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii)** sól, pieprz, cukier
16.01.2026 piątek	**Zupa krem z brokuła z bułeczką zapiekaną z ziołami 250- 300ml** **składniki**: woda, ziemniaki, brokuł, marchew, pietruszka korzeń, **seler**, **mleko (zawartość tłuszczu *3,2%)***, *ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny, pietruszka zielona, sól**, **bułeczka z pieczywa pszennego (mąka pszenna typ 650**, woda, **zakwas naturalny żytni**, drożdże, sól)* ***(zawiera seler, mleko, gluten pszenny i żytni)bazylia, oregano, papryka słodka, czosnek***

Sporządziła:
Magdalena Wolańska- Poślednik

SPECYFIKACJA JADŁOSPIS 12-16.01.2026

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W SIECHNICACH

W Szkole Podstawowej nr 1 im Mikołaja Kopernika w Siechnicach zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie. Zgodnie z Rozporządzeniem parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 w sprawie przekazywania informacji na temat żywności informujemy, tak aby rodzic miał świadomość występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją.

Alergen każda substancja wywołująca reakcję alergiczną (uczuleniową).
Alergia pokarmowa (popularnie stosowane synonimy uczulenie, nadwrażliwość) – obronna odpowiedź organizmu na oddziaływanie alergenów występujących w pokarmie.
Objawy typowej alergii pokarmowej to: atopowe zapalenie spojówek, astma oskrzelowa, atopowe zapalenie skóry, pokrzywka atopowa, świszczący oddech, przewlekły katar, biegunka, utrata przytomności i inne.

W naszej kuchni używane są następujące produkty zawierające alergeny pokarmowe

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, macadamia oraz produkty przygotowane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l
13. Łubin i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, papryka słodka, czosnek granulowany, pieprz ziołowy, imbir, curry, cynamon, goździki, kurkuma, kminek, sól niskosodowa, cukier, gałka muszkatołowa. Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości: glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

Jadłospisy są sporządzane przez: Magdalena Wolańska- Poślednik

SPECYFIKACJA JADŁOSPIS 12-16.01.2026

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W SIECHNICACH