



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 19.10.2020 – 23.10.2020

Dzień	Śniadanie pierwsze i drugie	Zupa	Drugie danie	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 19.10.2020	Szynka, ser żółty, warzywa. Chleb pszenny, wielozłazisty, masło. Herbata czarna z cytryną. Kasza manna <u>na mleku</u> .	Rosół z makaronem, włoszczyzna. Kompot	Kasza jęczmienna i gryczana, sos śmietanowo – koperkowy, mięso z indyka. Ogórek kiszony. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
WTOREK 20.10.2020	Osełka drobiowa, pomidor, szczypior. Chleb pszenny, żytni, masło. Kawa zbożowa <u>na mleku</u> . Herbata żurawinowa. $\frac{1}{2}$ gruszka	Szczawiowa, włoszczyzna, jajka, jogurt, śmietanka 12% Kompot	Naleśniki z twarogiem i dżemem, polewa truskawkowo- jogurtowa. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
ŚRODA 21.10.2020	Pasta jajeczna z awokado, majonezem, natką pietruszki. Chleb pszenny, chleb orkiszowy, masło. Herbata czarna z cytryną <u>Kefir z bananem i miodem</u> .	Ziemniaczanka z makaronikiem, włoszczyzna. Kompot	Spaghetti makaron z mięsem z łopatki wieprzowej, sos pomidorowy. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
CZWARTEK 22.10.2020	Wędlina, ogórek zielony, papryka czerwona. Chleb pszenny, zakopiański, masło. Kakao <u>na mleku</u> . Herbata wieloowocowa. Arbuz.	Barszcz czerwony z fasolką białą, włoszczyzna, ziemniaki, jogurt, śmietanka 12% Kompot	Ciecierzycza po bretońsku, mięso z karkówki wieprzowej, kiełbasa podwawelska, ziemniaki. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
PIĄTEK 23.10.2020	Rogal, dżem, <u>twaróg</u> , masło. <u>Mleko</u> . Herbata czarna z pomarańczą. Winogrona.	Kalafiorowa z ryżem, włoszczyzna, ziemniaki, śmietanka 12% Kompot	Ryba po grecku z warzywami, ziemniaki. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 12.10.2020 – 16.10.2020

Dzień	Śniadanie pierwsze i drugie	Zupa	Drugie danie	ALERGENY
PONIEDZIAŁEK 12.10.2020	Kiełbasa sucha, ogórek zielony, papryka żółta. Chleb pszenny, wieloziarnisty, masło. <u>Kakao na mleku.</u> Herbata czarna porzeczką z cytryną. <u>½ banan</u>	Jarzynowa z ryżem. Włoszczyzna, fasolka szparagowa, kalafior, brokuł, śmietanka 12%. Kompot	Bulgur pszeniczny, mięso z łopatki wieprzowej w sosie pieczeniowym, surówka z selera konserwowego, marchewki i jabłka z <u>jogurtem.</u> Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
WTOREK 13.10.2020	Jajko gotowane, ser żółty, papryka czerwona, szczypior. Chleb pszenny, żytni, masło. Herbata malinowa z żurawiną. <u>Płatki ryżowe na mleku z dodatkiem musu z truskawek.</u>	Kapuśniak, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona. Kompot	Filet drobiowy, ziemniaki, buraczki. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
ŚRODA 14.10.2020	<u>Twaróg</u> z zielonymi warzywami: ogórek zielony, natka pietruszki, szczypior z <u>jogurtem naturalnym.</u> Chleb pszenny, chleb vigor, masło. Herbata czarna z cytryną <u>½ jabłko</u>	Barszcz biały z jajkiem. Ziemniaki, włoszczyzna. Kompot	Łazanki makaron, kapusta biała i kiszona, mięso wieprzowe, kiełbasa. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
CZWARTEK 15.10.2020	Szynka drobiowa, sałata lodowa, pomidor. Chleb pszenny, żytni, masło. <u>Kawa zbożowa na mleku.</u> Herbata z aronii. <u>Plastry kalarepy i marchwi.</u>	Fasolowa, włoszczyzna, ziemniaki, biała fasolka. Kompot	Indyk w sosie słodko kwaśnym z warzywami i ananase, ryż. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10
PIĄTEK 16.10.2020	Sałatka jarzynowa: marchew, ziemniak, groszek, ogórek kiszony, natka zielonej pietruszki, seler, majonez, musztarda. Chleb pszenny, firmowy Lwowski, masło. Herbata czarna z imbirem i pomarańczą. <u>Koktajl jabłkowy z jogurtem i cynamonem.</u>	Pomidorowa, ryż włoszczyzna, śmietanka 12%. Kompot	Rybka w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką. Kompot z mieszanki owoców mrożonych.	1,2,3, 4,5,6, 7,8,9, 10

Jadłospis sporządzany jest przez specjalistę ds. żywienia w PP nr 7 Integracyjnym w Brzegu zgodnie z wymogami zawartymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dn.26 lipca 2016r.

Dodatkowo woda mineralna i kompot dostępne są na życzenie dziecka.

Do śniadania podawana jest herbata, do zupy i II dania kompot z mieszanki owoców mrożonych.

Dopuszcza się drobne zmiany w jadłospisie.

Lista alergenów w żywności

Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności

Alergen Nr 1 - Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica, orkisz) oraz produkty pochodne **Alergen Nr 2** - Seler i produkty pochodne **Alergen Nr 3** - Jaja i produkty pochodne **Alergen Nr 4** - Ryby i produkty pochodne **Alergen Nr 5** – Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne **Alergen Nr 6** - Soję i produkty pochodne **Alergen Nr 7** - Mleko i produkty pochodne **Alergen Nr 8** - Orzechy tj. migdały ,orzechy laskowe, włoskie, nerkowca brazylijskie, pistacjowe i produkty pochodne **Alergen Nr 9** – Gorczyca i produkty pochodne **Alergen Nr 10** - Nasiona sezamu i produkty pochodne **Alergen Nr 11** - Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na SO₂, **Alergen Nr 12** - Łubin i produkty pocho

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA¹⁾

z dnia 26 lipca 2016 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2015 r. poz. 594 i 1893 oraz z 2016 r. poz. 65) zarządza się, co następuje:

§ 1. [Grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty]

1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty:

- 1) pieczywo, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, z wyłączeniem pieczywa produkowanego z ciasta głęboko mrożonego;
- 3) kanapki;
- 4) sałatki i surówki;
- 5) mleko;
- 6) napoje zastępujące mleko, takie jak napój: sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, jaglany, kokosowy lub migdałowy;
- 7) produkty mleczne, takie jak: jogurt, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany lub produkty zastępujące produkty mleczne na bazie soi, ryżu, owsa, orzechów lub migdałów;
- 8) zbożowe produkty śniadaniowe oraz inne produkty zbożowe;

9) warzywa;

10) owoce;

11) suszone warzywa i owoce, orzechy oraz nasiona bez dodatku cukrów, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.²⁾), zwanym dalej „rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008”, oraz bez dodatku soli;

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;

13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów i soli;

14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów zastępujących mleko, o których mowa w pkt 6, produktów mlecznych lub produktów zastępujących produkty mleczne, o których mowa w pkt 7, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródłana i woda stołowa;

16) napoje przygotowywane na miejscu, które nie mogą zawierać więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

17) napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

18) bezcukrowe gumy do żucia;

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70% miazgi kakaowej;

20) inne.

2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6–8 i pkt 20, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

1) 15 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów mlecznych, o których mowa w ust. 1 pkt 7, nie więcej niż 13,5 g cukru w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

3) 0,4 g sodu/1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 0,45 g sodu/1,2 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia.

§ 2. [Wymagania dotyczące środków spożywczych]

1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty muszą spełniać odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej.

2. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

1) na całodzienne żywienie składały się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych;

2) posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) zawierały produkty z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne, mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych i inne nasiona oraz tłuszcze;

3) zupy, sosy oraz potrawy sporządzane były z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;

4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż dwie porcje potrawy smażonej, przy czym do smażenia jest używany olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%;

5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia;

6) każdego dnia były podawane:

a) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych,

b) co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych,

c) warzywa lub owoce w każdym posiłku,

d) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji;

7) w żywieniu całodziennym było podawane przynajmniej pięć porcji warzyw lub owoców;

8) co najmniej raz w tygodniu była podawana porcja ryby.

§ 3. [Termin końcowy stosowania dotychczasowych wymagań przy sprzedaży środków żywnościowych]

Do dnia 31 grudnia 2016 r. w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty mogą być stosowane grupy środków spożywczych oraz wymagania, jakie muszą spełniać środki spożywcze określone w przepisach, o których mowa w § 4.

§ 4. [Przepisy uchylone]

Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1256).

§ 5. [Wejście w życie]

Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 września 2016 r.

Minister Zdrowia: K. Radziwiłł