

## **Informacje żywieniowe dotyczące posiłków podawanych w stołówce**

### **Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej Górze**

Jadłospisy w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Sportowych opracowuje Dietetyk, zgodnie z Normami Żywienia i zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia oraz zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 roku.

Jadłospisy są zawsze uaktualniane na stronach internetowych szkoły oraz w gablocie przed stołówką i w świetlicy w Szkole Podstawowej nr 10.

Obiad w stołówce Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Sportowych składa się z zupy i drugiego dania oraz czasem dodatku. Dodatki do obiadu są kontrolowanym uzupełnieniem obiadu. Najczęściej są to owoce, produkty nabiałowe lub produkty uzupełniające zapotrzebowanie kaloryczne i błonnik w diecie dzieci i młodzieży.

Jadłospisy zawierają informacje dotyczące alergenów zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r w sprawie przekazania konsumentom informacji na temat żywności. Informacje te są opisane i udostępnione na stronie internetowej oraz przed wejściem do stołówki. Zespół Szkół ogólnokształcących i Sportowych nie prowadzi jadłospisów z dietami, ale rodzic lub uczeń może przyjść lub zadzwonić do Dietetyka lub Szefa kuchni i skonsultować sytuację żywieniową dziecka i dobrać produkty z danego posiłku. Osoby korzystające ze stołówki mają, często wybór dodatku węglowodanowego (np. różnego rodzaju kasze- zawierają gluten lub ziemniaki- bez glutenu).

Posiłki są tak zbilansowane żeby dostarczyć odpowiednią ilość białka młodym sportowcom oraz odpowiednią dawkę „dobrych, bogatych” węglowodanów (często w postaci pełnowartościowych różnych kasz, makaronów pełnoziarnistych). Każdy posiłek zawiera porcję warzyw i często owoców, produkty te uzupełniają mikro i makroelementy oraz dostarczają porcje witamin i błonnika.

Do naszej stołówki towar dostarczany jest codziennie, dzięki czemu wszystkie produkty są świeże, a żywność nie traci na wartości w procesie przechowywania. Wszystkie posiłki przygotowywane są codziennie i na bieżąco. Posiłki są przeważnie przygotowywane przez pieczenie w piecu konwekcyjnym, parowanie, gotowanie. Bardzo kontrolowana jest ilość soli i cukru dodawanego. Panie sporządzające posiłki dodają aromatyczne zioła i przyprawy zmniejszając w ten sposób ilość użytej soli i zapewniając daniom dobry smak.

Przed stołówką udostępniona jest piramida żywieniowa oraz ciekawostki dotyczące niektórych produktów np. kasz, ryb. Dzięki udostępnianiu takich informacji zaczynamy kształtować świadomość żywieniową dzieci. Uczniowie mogą zawsze przyjść do Dietetyka i zapytać o cokolwiek dotyczącego żywienia lub zgłosić swoje uwagi.

## INFORMACJA O ALERGENACH

### Dla konsumentów korzystających ze stołówki w Zespole Szkół Ogólnokształcących i Sportowych w Zielonej Górze

Szanowni Państwo,

W celu zapewnienia wysokiego poziomu ochrony zdrowia i interesów konsumentów przez zapewnienie bezpiecznego stosowania żywności, ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowań zdrowotnych informujemy, że do przygotowania posiłków tj.: śniadań, obiadów i kolacji, używamy następujących produktów, które zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa są uznane jako powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

- pieczywo, mąka, kasze, płatki i makarony – wytworzone ze zbóż zawierających gluten (tj. pszenica, żyto , jęczmień , owies, orkisz)-**symbol 1**
- jaja- **symbol 3**
- ryby- **symbol 4**
- orzeszki ziemne (arachidowe)- **symbol 5**
- soja i produkty pochodne- **symbol 6**
- mleko i produkty pochodne- **symbol 7**
- orzechy- **symbol 8**
- seler- **symbol 9**
- gorczyca i produkty pochodne (np. musztarda)- **symbol 10**
- nasiona sezamu i produkty pochodne- **symbol 11**
- dwutlenek siarki i siarczany – **symbol 12**

Oferowane przez nas posiłki zawierają lub mogą zawierać ich śladowe ilości. Jednocześnie informujemy, że mogą być bezpiecznie spożywane przez osoby, które nie cierpią na alergie lub nietolerancje pokarmową, wywołaną ww. produktami.

Szczegółowe informacje o produktach używanych do przygotowanych przez nas posiłków otrzymacie Państwo kontaktując się z następującymi osobami:

Stanowisko	Imię i Nazwisko	Telefon	e-mail
Dietetyk	Hanna May	68 451 20 70	dietetyk@zsois.zgora.pl
Intendent	Marta Abrasowicz	68 451 20 70	intendent@zsois.zgora.pl