**Jadłospis dekadowy od 06.03.2023 do 17.03.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **06.03.23****Poniedz.** | Kiełbasa sucha (10 g), ser biały (40 g)Pieczywo **pszenno-żytnie**(80g), masło(**mleko** 8g) kukurydza (10 g)**Mleko** do picia (200 g)  | Żurek z jajkiem (250 g)Mieszanka studencka (20 g**)(orzechy)** jabłuszka (100g),Woda min. n/g**( seler, mleko, gluten, jajko** ) | Racuchy z białym serem i jabłkami (2 szt)Polewa malinowa (25g), papryka do chrupania (20 g) Woda min. n/g, ( **gluten pszenny, mleko, jajko**  ) |
| **07.03.23****wtorek** | Pasta z **sera żółtego i jajka**(30 g)Pieczywo **pszenno-owsiane**(80g), masło (8 g)Papryka czerwona do chrupania (40 g) Mięta do picia (200 g)Sok jabłko-gruszka (150 g)**(gluten pszenny i żytni , mleko ,jajko** ) | Grochówka z ziemniakami (250 g) Jogurt naturalny (150 g)Porcja banana (100 g)woda min. n/g**( seler, mleko, gluten pszenny )** |  Kotlety drobiowe (60 g )Ryz na sypko (130 g)Sał z buraczków z oliwą z oliwek (60 g) Mandarynka (100 g), woda min. n/g ( bez ograniczeń)**( mleko, jajko )** |
| **08.03.23****środa** | Płatki **owsiane** na mleku (200 g)Pieczywo mieszane (**pszenica, żyto) 60 g**Masło **( mleko) 7 g,** miód(15g) Marchewka do chrup. (50 g)Rumianek (200 g) | Kartoflanka (250 g)Deser serowy z bananem (100 g)Chrupki kukurydziane kręcone (1 szt) woda min. n/g ( bez ograniczeń)**(seler, gluten pszenny, mleko, )** | Spaghetti (200 g )Sur z kapusty pekińskiej z kukurydzą, ogórkiem (60 g)Porcja jabłka (100 g), Woda min. n/g **( gluten pszenny , mleko,** ) |
| **09.03.23****czwartek** | Parówki z szynki (1 zt)Pieczywo **pszenno-żytnie** (80 g), masło**(mleko**)8 gSzczypior (5 g) kakao do picia (200 g) |  Barszcz ukr.i z białą fasolką i ziemniakami (250 g)  Jogurt naturalny (150 g)Porcja jabłka (100 g)woda min. n/g **( seler, gluten pszenny , mleko, )** | Gulasz wołowy (100 g ) Kasza bulgur (130 g)Warzywa na ciepło z ziarnami dyni (60 g)**(nasiona )**Cripsy o (1/2 paczki) woda min. n/g , **(gluten pszenny, mleko, )** |
| **10.03.23****piątek** | Jajecznica na parze**(jajko)** 50 gPieczywo **pszenno-orkiszowe** (80 g), masło **(mleko)** Papryka czerwona do chrupania (40 g)Mięta do picia (200 g)sok-jabłko-gruszka (150 g) |  Z. pomidorowa z makaronem ryżowym ( 250 g) Chlebek chrupki z serkiem żółtym (5,3 g/10 g)Ogórek zielony do chrupania (5 g)woda min. n/g **(seler, mleko, gluten, )** |  Paluszki rybne (2 szt) **(ryba, jajko)** ziemniaki z koperkiem (150 g)Sałata z dipem jogurtowym (50 G)**(mleko)**Porcja jabłka (100 g)woda min. n/g ( bez ograniczeń) |
| **13.03.23****Poniedz.****Kolorowy tydzień - niebieski** |  Szynka wieprzowa (30 g) Pieczyw mieszane, masłoKukurydza (10 g) mleko do picia (200 g) (**gluten, mleko , )**  |  Krupnik z **kaszą jęczmienną** (250 g) Jagody z wafelkami kukurydzianymi (60 g) – kolor niebieski  woda min. n/g **, (seler, mleko, gluten,)** |  Filet z miruny zapiekany w piecu**(ryba)** (75 g)Ziemniaki purre z koperkiem (**mleko)** ( 150g)Buraczki po chłopsku z oliwą z oliwek (60 g)Porcja jabłuszka 100 g woda min. n/g ( bez ograniczeń) |
| **14.03.23****wtorek****Kolorowy tydzień - żółty** |  Ser biały z czosnkiem15 **g**, szynka 15 gPieczywo **pszenno-owsiane** 80 g, masło 8 gPapryka czerwona (40 g)Sok jabłko –burak (150 ml) Rumianek do picia (200 g)**( gluten pszenny, żytni, mleko)** | Zupa ogórkowa z ryżem(250g)Jogurt nat. do picia 150 gPorcja banana 100 g – kolor żółtywoda min. n/g ( bez ograniczeń**)** **( seler, gluten pszenny, mleko, )** | Pałka z kurczaka w ziołach (1 szt)Kasza jęczmienna z masłem (130 g) Sałata z kukurydzą, ogórkiem i s. vinegret (50 g)Porcja jabłuszka (50 g)woda min. n/g, (bez ograniczeń)**(gluten pszenny, mleko)** |
| **15.03.23****środa****Kolorowy tydzień - czerwony** | Płatki jaglane na mleku (200 g)Rogalik **pszenny** z masłem z miodemMarchewka do chrupania (20 g)Mięta do picia (200 g), **(gluten pszenny, mleko)** | Z. fasolowa z ziemniakami (250 g)Chlebek chrupki z serem żółtym (5,3 g/10 g)Czerwone jabłuszko (100 g )woda min. n/g ( bez ograniczeń)**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Pieczeń jarzynowo -drobiowa (60 g)( mięso wp. + kalafior +bułka +jajko +natka)Makaron kokardki z sosem pomidorowym (130 g)Ogórek kiszony do chrupania (30 g) woda min. n/g ( bez ograniczeń),**( gluten pszenny, mleko, jajko )** |
| **16.03.23****Czwartek****Kolorowy tydzień - zielony** | Karczek pieczony w ziołach (40 g), ser biały (15 g)Pieczywo mieszane, masłoPapryka czerwona do chrupania (40 g)Rumianek do picia (200 g) **(gluten pszenny, żytni, mleko,** ) | Kapuśniak z ziemniakami(250 g) Jogurt nat. do picia (150 g)Zielony ogórek do chrupania 30g Woda min. n/g **( seler, mleko, )** | Mielona wołowina w sosie koperkowym ( 100 g)Kasza bulgur (130 g)Fasolka szparagowa z masłem i b.t.(60 g)Porcja jabłuszka (100 g)woda min. n/g ( bez ograniczeń)**( gluten pszenny, mleko, )** |
| **17.03.23****Piątek****Kolorowy tydzień - pomarańczowy** |  ½ jajka, ser żółty (15 g)Pieczywo mieszane, masłoMarchewka do chrupania Mięta do picia (200 g)Sok jabłko- rabarbar (150 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, jajko)** | Kartoflanka (250 g)Talarki pomarańczowej marchewki (50 g)Mieszanka studencka (30 g)woda min. n/g ( bez ograniczeń), **( seler, mleko, gluten , orzechy, rodzynki )** | Pierogi leniwe z masłem i b.t. (200 g)Krążek ananasa ( 1 szt)Papryka czerwona do chrupania (40 g)woda min. n/g ( bez ograniczeń)**( gluten pszenny, mleko, jajko )** |

**Na jadłospisach dziennych wyszczególniane są substancje lub produkty powodujące alergie lub nietolerancje – prawa strona jadłospisu dziennego.**

**Uwaga: woda min. n/g podawana jest dzieciom bez ograniczeń**

**Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011. Od dnia 01.09.2016 roku jadłospisy układane są z godnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. dotyczącym wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci w placówkach oświatowych ( eliminacja cukru, ograniczenie soli, 2 porcje nabiału w codziennych posiłkach dzieci ….)Od dnia 13 grudnia 2016 r. wchodzi Rozporządzenie ( UE) nr 1169 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności:Uwaga: na terenie naszej kuchni w danym dniu w trakcie przygotowania posiłków wykorzystano produkty zawierające substancję mogące powodować alergię lub reakcję nietolerancji: śladowe ilości dwutlenku siarki, sezamu, orzechy arachidowe ( w przyprawach używanych do potraw), orzechy, soja, gluten, mleko i produkty pochodne ( łącznie z laktozą), gorczyca, pszenica, żyto, jęczmień, seler występuje w każdej zupie, jaja, ryba.**

**DO PRZYGOTOWANIA POTRAW NA CIEPŁO UŻYWAMY OLEJU RZEPAKOWEGO, NATOMIAST DO SUROWEK I SAŁATEK OLEJE NIERAFINANOWANE NP. OLIWA Z OLIWEK, RZEPAKOWY.**