**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 g  Szczypior (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 g  Pieczywo **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, masło  Kukurydza (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 g  Pieczywo **pszenno-owsiane** 80 g, masło 8 g  Papryka 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 g  Porcja banana 100 g – kolor żółty  woda 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 miodem  Marchewka 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, masło  Papryka 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, masło  Marchewka 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.**