**Jadłospis dekadowy od 22.02.2024 do 06.03.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **22.02.24****czwartek** | Wędlina (20 g), ser biały (20 g)P. **pszenno-orkiszowe**  (70 g), **masło** (7 g)Papryka czerwona (20 g)bawarka do picia (200 ml)**(gluten pszenny i orkiszowy, , mleko, )** | Z. fasolowa z ziemniakami (250 ml) Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)½ banana (100 g) **( seler, mleko, )** | Gulasz z mięsa od szynki ( 100 g)Kasza bulgur (130 g)Ogórek kiszony do chrupania (100 g)Woda min. n/g, **(mleko, gluten pszenny )**  |
| **23.02.24****piątek** | Jajecznica ze szczypiorem na parze (70 g)Pieczywo **pszenno-razowe**(70g), **masło** 7g) Papryka do chrupania (40 g )Mięta  (200 ml) **(gluten pszenny i razowy, mleko, jajko )** | Kapuśniak z ziemniakami (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)Porcja jabłuszka (100 g)Woda min. n/g**(seler, mleko, orzechy )**  |  Racuchy z cukrem pudrem (3 szt)Krążek ananasa (1 szt )Jogurt truskawkowy do picia (150 ml)Woda min. n/g(**gluten pszenny, mleko, jajko**) |
| **26.02.24****Poniedz.** | Schab w ziołach (30 g)**Pieczywo pszenno-żytnie**  (70 g), **masł**o (7 g) kukurydza (40 g) mleko do picia (200 ml)**(gluten . pszenny i żytni mleko** ) |  Krupnik (250 ml) ½ banana (100 g)Wafelek kukurydziany (2 szt)woda min. n/g**( seler, mleko, gluten pszenny, orzechy )** | Miruna sote z pieca (75 g))Ziemniaki z koperkiem (150 g)Sur z kiszonej kapusty (100 g)  woda min. n/g ,**( mleko, ryba , )** |
| **27.02.24****Wtorek** | Stół szwedzki :Szynka (10 g), ser biały (15 g), dżem (15 g)pieczywo z ziarnami z masłem (70 g + 7 g)ogórek zielony (20 g), rzodkiewka (20 g)kakao (200 ml)**(gluten pszenny, mleko)** |  Ogórkowa z ziemniakami(250 ml)Jogurt do picia (150 ml)Porcja jabłuszka (100 g)Woda min. n/g**( seler, mleko, )** | Nugetsy w płatkach kukurydzianych (70 g) Kasza gryczana (130 g)Sał z buraków z cebulką (100 g)Woda min. n/g**( mleko, jajko)** |
| **28.02.24****Środa** | Miód (40 g)Chleb pszenno-żytni z masłem (77 g)Kalarepka do chrupania (40 g)Mleko do picia (200 ml)**( gluten pszenny i żytni, mleko)** |  Z . z soczewicy z ziemniakami (250 ml)Sok marchewka z burakiem (75/75 ml)Wafelki kukurydziane (2 szt)Woda min. n/g**(seler, mleko, gluten pszenny)** | Pizza z kiełbaską , serem żółtym i pomidorami (200 g)Brokuły z prażonymi ziarnami słonecznika (100 g)Woda min. n/g**( mleko, gluten pszenny)** |
| **29.02.24****Czwartek** | Serek biały z jajkiem (30 g)Chleb pszenno-razowy (70 g), masło (7 g)Papryka czerwona do chrupania (40 g)Mleko truskawkowe do picia (200 ml)**(gluten pszenny i razowy, mleko, jajko)** | Z. pomidor z makaronem Psi Patrol (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Porcja mandarynki (100 g)Woda min. n/g**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Polędwiczki wieprzowe duszone w warzywach (70 g)Zapiekane ziemniaki z ziołami (150 g) Sur z czerwonej kapusty z orzechami włoskimi (100 g)Woda min. n/g **(mleko, gluten pszenny, orzechy )** |
| **01.03.24****Piątek** | Pasta z makreli z szczypiorkiem(1 szt)Pieczywo z ziarnami z masłem (77 g)Marchewka do chrupania (50 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, ryba, jajko )** | Kartoflanka (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)Porcja jabłuszka (100 g) Woda min. n/g **(seler, mleko, gluten pszenny, orzechy)** |  Pierogi leniwe z masłem i b.t. (200 g) Marchewka do chrupania (100 g)Maślanka truskawkowa do picia (150 ml)Woda min. n/g **(gluten pszenny, mleko, jajko )** |
| **04.03.24****Poniedz.** | Schab w ziołach (30 g)Chleb pszenny i żytni ( 70 g), masło (7 g)kukurydza (40 g)Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko)** | Żurek z jajkiem i kiełbaską (250 ml)Sur z selera, jabłka i banana z rodzyn. (100 g)Wafelek kukurydziany ( 2 szt)Woda min.n/g**(seler, mleko, gluten pszenny, jajko))** | Paluszki rybne ( 2 szt))Ziemniaki z koperkiem (150 g)Sał. z ogórka kiszonego z olejem (100 g)Woda min.n/g **( ryba, mleko, jajko, gluten pszenny)** |
| **05.03.24****wtorek** | **Stół szwedzki :**Kabanosy (30 g), ser żółty (20 g)Chleb pszenny i razowy (70 g), masło (7 g)ogórek zielony(20 g), papryka czerwona (20 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten pszenny i razowy, mleko, )** | Krem z kalafiora , grzanki żytnie (250 ml)½ banana (100 g)Woda min. n/g**(seler, mleko, gluten pszenny)** |  Pieczeń rzymska z kalafiorem (80 g)Kasza bulgur (130 g)Sos pomidorowo-czosnkowy (30 g)Sur z kap. pekińskiej z kukurydzą i majonezem (100 g)Woda min.n/g **(mleko, gluten pszenny, jajko)** |
| **06.02.24****środa** | Płatki owsiane na mleku (200 ml)Miód (30 g)Pieczywo mieszane z masłem (67 g)Kalarepka do chrupania (50 g)Mięto do picia (200 ml)**(gluten pszenny i owsiany, mleko )** | Barszcz ukraiński z ziemniakami( 250 ml) Jogurt do picia (150 ml)Porcja jabłuszka (100 g)**( mleko, gluten pszenny,)** | Makaron wstążki zapiekany z cukinią, pieczarkami  i cebulką, sos śmietankowo-koperkowy (200 g)fasolka szparagowa z pieca (100 g)Woda min. n/g**(mleko, gluten pszenny, 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: niewielkie 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.**