**Jadłospis dekadowy od 13.01.2025 do 24.01.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **13.01.2025****Poniedziałek** | Szynka (30 g)Piecz. **pszenne i żytnie z masłem (77 g)** Kukurydza (40 G) Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i razowy, mleko)** | Z. pomidorowa z makaronem (250 ml) ½ banana (100 g)Kanapka z serkiem żółtym (30 g)Woda min/ng (200 ml)**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Paluszki rybne (2 szt) Ziemniaki z koperkiem (150 g)Sur z czerwonej kap. z orzechami włoskimi (100 g) Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, ryba, jajko, orzechy )**  |
| **14.01.2025****Wtorek** | Ser biały (20 g), szynka (15 g)Pieczywo **pszenny i dyniowy** (70g), **masło** 7g)  Papryka czerwona do chrupania (40 g ) Kakao **(200** ml) **(gluten pszenny i razowy, mleko, )** | Zupa z czerwonej soczewicy (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Mandarynka (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny )**  | Filet z indyka w sosie pomidorowym (80 g)Kasza bulgur (130 g)Sałata z śmietaną(100 g) marchewka do chrupania (50 g), Woda min. n/g (200 ml) **(gluten pszenny, mleko,** ) |
| **15.01.2025****Środa** |  Zupa budyniowa na mleku (250 ml)Miód (40 g)**Pieczywo pszenno-owsiane**  (70 g), **masł**o (7 g)Kalarepka do chrupania (40 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten . pszenny i żytni, mleko ,** ) | Barszcz ukraiński z groszkiem zielonym (250 ml)Deser serowy z rodzynkami ( 200 g)Porcja gruszki (50 g)Wafelki kukurydziane ( 2 szt)woda min. n/g (200 ml)**(mleko, seler, gluten pszenny )** | Spaghetti z mięsem wieprzowym(200 g)Sur z kiszonej kapusty (100 g)Sok jabłko-marchewka (75/75 ml)  woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny)** |
| **16.01.2025****czwartek** | Jajko na twardo (1 szt) Chleb pszenny i wieloziarnisty z masłem (77 g) Bukiet warzyw na ciepło (50 g) Mleko truskawkowe do picia (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, jajko )** | Rosół z makaronem (250 ml) Chlebek chrupki z serkiem żółtymPomidorki koktajlowe (20 g)Woda min. n/g (200 ml)**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Zapiekane ziemniaki w ziołach (150 g)Warzywa ma ciepło z ziarnami słonecznika (100 g)Jogurt z żurawiną susz. (30 g), jabłko (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( gluten pszenny, mleko, )** |
| **17.01.2025****Piątek** | Pasta z kurczaka z warzywami (40 g)Kabanos do chrupania (30 g)Chleb pszenno-owsiany (70 g), masło (7 gBawarka do picia (200 ml)**( gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Krupnik (250 ml)Kiwi ( 100 g)Chrupki kukurydziane kręcone ( 1 szt)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny )** | Pierogi leniwe z masłem i b.t. (200 g)Marchewka do chrupania (50 g)Jogurt malinowy do picia (150 ml)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, jajko, gluten pszenny )** |
| **20.01.2025****poniedzialek****dzien Babci i Dziadka gr V** | Szynka z kurczaka (30 g)Chleb pszenno-żytni z masłem ( 77 g)Kukurydza 940 g), Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** |  Filet z miruny w ziołach (90 g)Ziemniaki z koperkiem (150 g)Kolorowa sur. z majonezem (100 g)Woda min. n/g**( ryba, mleko, jajko )** | Z. ogórkowa z ryżem (250 ml)Chrupki kukurydziane (20 g)Porcja jabłuszka (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( seler, mleko )** |
| **21.01.2025****wtorek** **dzień Babci i Dziadka gr IV** | Ser biały (30 G) szynka (15 g)Chleb pszenny i żytni z masłem (77 g)Papryka czerwona ( 40 g)Kakao do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko)** | Pierś z kurczaka w warzywach (100 g)Kasza bulgur (130 g0Sałatka z ogórka kiszonego (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny )** | Z. grochowa z ziemniakami (250 ml)Mandarynka ( 100 g)Jogurt do picia(150 ml)Woda min. n/g ( 200 ml)**(seler, mleko)** |
| **22.01.2025****środa****dzień Babci i Dziadka gr II** | Miód (40 g)Chleb pszenny i razowy z masłem (70 g+7 g)Kalarepka do chrupania (50 g)Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Makaron zapiekany z ser. żółtym, szynką i warzywami (200 g)Sos pomidorowo-czosnkowy (100 ml)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny )** | Kapuśniak z kiszonej kapusty (250 ml)½ banana (100 g)Wafelki kukurydziane (20 g)Woda min. n/g ( 200 ml)**Seler, mleko)** |
| **23. 01.2025****czwartek****Dzień Babci i Dziadka gr III** | Sałatka jajeczna z majonezem (100 g)Kabanos wieprzowy (50 g)Chleb pszenny i żytni z masłem ( 77 g)Szczypior (20 g) kawa zbożowa do picia (200 ml)**( gluten pszenny, żytni, mleko)** | Wieprzowina w sosie (100 g)Ryż na sypko (130 g)Sur. z kapusty pekińskiej (100 g)Woda min/ng (200 ml)(**mleko, gluten pszenny** ) | Kartoflanka (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Porcja jabłuszka ( 100 g)Woda min. n/g ( 200 ml)**( seler, mleko )** |
| **24.01.2025****Piątek****Dzień Babci i Dziadka gr I** | Twarożek z szczypiorem (30 g)Kabanos wieprzowy (50 g)Chleb pszenno-orkiszowy z masłem (77 g) Papryka czerwona ( 40 g)Herbata owocowa do picia (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Paluszki rybne (70 g)Ziemniaki z koperkiem (150 g)Sur z kiszonej kapusty (100 g)Woda min/ ng( 200 ml)**(ryba, jajko, gluten pszenny**) | Z. pomidorowa z makaronem (250 ml)Kiwi (100 g)Chrupki kukurydziane kręcone (1 szt)Orzechy nerkowca (20 g)Woda min./ng (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, orzechy)** |

**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.**