**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 żółtym  Pomidorki 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 g  Bawarka 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 g0  Sałatka 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.**