**Jadłospis dekadowy od 10.03.2025 do 21.03.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **10.03.2025****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)** | Żurek z jajkiem i ziemniakami (250 ml) Orzechy nerkowca (50 g)Wafelki kukurydziane (10 g)Woda min/ng (200 ml)**( seler, mleko, gluten pszenny , jajko)** | Miruna w ziołach ( 90 g) Ziemniaki z koperkiem (150 g)Warzywa na ciepło (50 g) , kiwi(100 g) Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, ryba )**  |
| **11.03.2025****Wtorek****Wycieczka gr IV i V** | Ser żółty (30 g)Pieczywo **pszenny i dyniowy** (70g), **masło** 7g)  Papryka czerwona (40 g ) Mięta do picia **(200** ml) **(gluten pszenny i razowy , mleko, )** | Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)Jogurt do picia (150 ml) bułeczka maślana (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, jajko )**  | Gulasz wieprzowy (100 g)Kasza bulgur (130 g), Sałata z śmietaną (50 g), Porcja gruszki (100 g) Woda min. n/g (200 ml) **(gluten pszenny, mleko,** ) |
| **12.03.2025****Środa** | Miód (40 g)**Pieczywo pszenno-owsiane**  (70 g), **masł**o (7 g)Kalarepka do chrupania (40 g)Mleko z mlekiem (200 ml)**(gluten . pszenny i żytni, mleko ,** ) | Z. jarzynowa z kaszą kukurydzianą (250 ml)Deser serowy w miseczkach waflowych z rodzynkami i jabłuszkiem (150 g)woda min. n/g (200 ml)**(mleko, seler, gluten pszenny )** | Zapiekane ziemniaki w ziołach (150 g)Fasolka szparagowa (70 g), ogórek kiszony (100 g) Jogurt do picia ( 150 ml) , porcja melona (100 g)  woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, )** |
| **13.03.2025****czwartek** | Zupa mleczna z zacierką ( 250 ml)½ jajka, Chleb pszenny i wieloziarnisty z masłem (77 Szczypior, rzodkiewka (40 g)Herbata owocowa (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, jajko )** |  Z. ogórkowa z ziemniakami (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Porcja banana (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( seler, mleko, gluten pszenny, )** | Kotlet mielony z siemieniem lnianym (100 g)Makaron wstążki z sosem pieczarkowym (200 g)Sałatka z buraczków z papryką (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( gluten pszenny, mleko, )** |
| **14.03.2025****Piątek** | Pasta z makreli (50 g)Chleb pszenno-owsiany (70 g), masło (7 g)Ogórek zielony (40 g)Bawarka do picia (200 ml)**( gluten pszenny i żytni, mleko, ryba, jajko )** | krupnik (250 ml)talerzyk warzyw i owoców:(marchew, kalarepka, jabłko, gruszka)Wafelek kukurydziany (20 g)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny )** | Krokiety z białego serka i ziemniaków (200 g)Sur z kiszonej kapusty (100 g)Morele suszone (30 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, jajko, gluten pszenny )** |
| **17.03.2025****poniedziałek****Kolor niebieski** | Szynka z kurczaka (30 g)Chleb pszenno-żytni z masłem ( 77 g)kukurydza (40 g) Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** |  Z. pomidorowa z zacierką (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)**Smoothie jagodowe** Woda min. n/g**( seler, gluten pszenny, orzechy) )** | Paluszki rybne (70 g),Ziemniaki z koperkiem (150 g)sur marchew z ogórkiem kiszonym (100 g)kalafior na ciepło (80 g)Woda min. n/g (200 ml)**( ryba, mleko , jajko, gluten pszenny)** |
| **18.03.2025****wtorek** **kolor żółty** | Kasza manna na mleku (250 ml)Twarożek z szczypiorem (30 g)Chleb pszenny i żytni z masłem (77 g)Papryka czerwona ( 40 g)Rumianek (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Kartoflanka (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)**½ banana (100 g)**Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko )** | Polędwica z indyka w sosie (100 g)Kasza bulgur (130 g)Buraczki po chłopsku (100 g) marchewka do chrupania (50 g) Woda min. n/g ( 200 ml)**(gluten pszenny, mleko)** |
| **19.03.2025****środa****kolor czerwony** | 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, )** | Zupa ogórkowa z ryżem (250 ml)Paluszki z serka białego z sosem truskawkowym ( 100 g)**Czerwone jabłuszko (100 g**)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko )** | M. wstążki z cukinią, pieczarkami i sosem z zielonej pietruszki (200 g)Sur z kapusty pekińskiej z ogórkiem i kukurydzą (100 g)Banan (200 g)Woda min. n/g ( 200 ml)**(gluten pszenny, mleko, )** |
| **20.03.2025****Czwartek****Kolor zielony** |  Porcja kabanosa wp/drobiowego (50 g)Chleb pszenny i żytni z masłem ( 77 g)Szczypior, rzodkiewka (40 g)Kakao do picia (200 ml)**( gluten pszenny, żytni, mleko, ryba )** |  Krupnik (250 ml)Jogurt do picia (150 ml)Chlebek chrupki **z zielonym ogórkiem** (53 g)Woda min/ng (200 ml)(**seler,** **mleko, gluten pszenny** ) | Gulasz wołowy (100 g)Ryż na sypko z groszkiem zielonym (130 g)Marchewka mini na ciepło (70 g)Sałatka z ogórka kiszonego (100 g)Woda min. n/g ( 200 ml)**( mleko )** |
| **21.03.2025****Piątek****Kolor pomarańczow** | Pasta z makreli wędzonej (50 g) 1/2 jajkaChleb pszenno-orkiszowy z masłem (77 g) Rzodkiewka ( 40 g)Kawa zbożowa (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, ryba, jajko )** | Z. pomidorowa z makaronem (250 ml)Talerzyk owoców (100 g)(jabłko, banan, kiwi, gruszka**, pomarańczowa** **marchewka ),** Rodzynki (20 g)Woda min/ ng( 200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny** ) | Ziemniaki zapiekane z warzywami (150 g)Fasolka szparagowa z praż. ziarnami słonecznika (100 g)Jogurt do picia (150 ml))Woda min./ng (200 ml)**( mleko)** |

**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.**