**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 jajka  Chleb 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.**