**Jadłospis dekadowy od 24.03.2025 do 04.04.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **24.03.2025**  **Poniedziałek** | Szynka (30 g)  Piecz. **pszenne i żytnie z masłem (77 g)**  Kukurydza, szczypior (40 G)  Budyń do picia (200 ml)  **(gluten pszenny i razowy, mleko)** | Z. jarzynowa z makaronem (250 ml)  Ogórek zielony do chrupania (30 g)  Wafelki kukurydziane (30 g)  Woda min/ng (200 ml) **( seler, mleko, gluten pszenny , jajko)** | Miruna w ziołach ( 90 g)  Ziemniaki z koperkiem (150 g)  Sur z kiszonej kapusty (100 g)  Woda min. n/g (200 ml), porcja banana (100 g)  **( mleko, ryba )** |
| **25.03.2025**  **Wtorek** | Szynka (20 g), ½ jajka  Pieczywo **pszenny i dyniowy** (70g), **masło** 7g)  Papryka czerwona (40 g )  Kawa zbożowa do picia **(200** ml)  **(gluten pszenny i razowy , mleko, jajko )** | Barszcz ukraiński z ziemniakami (250 ml)  Jogurt do picia (150 ml)  Porcja gruszki (100 g)  Woda min. n/g (200 ml) **(seler, mleko, gluten pszenny, )** | Medaliony indycze w sosie (100 g)  Kasza jęczmienna (130 g), Sałata z śmietaną (50 g),  Sur z białej kapusty (100 g)  Woda min. n/g (200 ml)  **(gluten pszenny, mleko,** ) |
| **26.03.2025**  **Środa** | Miód (40 g)  **Pieczywo pszenno-owsiane**  (70 g), **masł**o (7 g)  Kalarepka do chrupania (40 g)  Mleko (200 ml) **(gluten . pszenny i żytni, mleko ,** ) | Z. grochowa (250 ml)  Fasolka szparagowa z ziarnami dyni (100 g)  Sok jabłko-marchewka (75/75 ml)  woda min. n/g (200 ml)  **(mleko, seler, gluten pszenny )** | Łazanki (200 g)  Marchewka do chrupania (50 g)  Kiwi ( 100 g)  woda min. n/g (200 ml) **( mleko, gluten pszenny, )** |
| **27.03.2025**  **czwartek** | Zupa mleczna z zacierką ( 250 ml)  Ser biały, Chl. pszenny i wieloziarnisty z masłem (77  Szczypior, rzodkiewka (40 g)  Rumianek (200 ml) **(gluten pszenny, żytni, mleko, )** | 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, )** | Pieczeń rzymska z siemieniem lnianym (100 g)  Makaron wstążki z sosem pieczarkowym (200 g)  Buraczki zasmażane (100 g), papryka żółta (30 g)  Woda min. n/g (200 ml)  **( gluten pszenny, mleko, jajko )** |
| **28.03.2025**  **Piątek** | Pasta z makreli (30 g) dżem (20 g)  Chleb pszenno-owsiany (70 g), masło (7 g)  Ogórek zielony (40 g)  Herbata owocowa do picia (200 ml)  **( gluten pszenny i żytni, mleko, ryba, jajko )** | Kartoflanka (250 ml)  talerzyk warzyw i owoców:  (marchew, kalarepka, jabłko, gruszka)  Wafelek kukurydziany (20 g)  Woda min. n/g (200 ml)  **(seler, mleko, gluten pszenny )** | Pampuchy z polewą serowo- truskawkową (200 g)  Marchewka do chrupania ( 50 g)  Jogurt do picia ( 150 ml)  Woda min. n/g (200 ml)  **( mleko, jajko, gluten pszenny )** |
| **31.03.2025**  **poniedziałek** | Szynka z indyka (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)  Porcja jabłuszka (100 g)  Woda min. n/g  **( seler, gluten pszenny, orzechy) )** | Paluszki rybne (70 g),Ziemniaki z koperkiem (150 g)  sur marchew z ogórkiem kiszonym (100 g)  Fasolka szparagowa (80 g)  Woda min. n/g (200 ml)  **( ryba, mleko , jajko, gluten pszenny)** |
| **01.04.2025**  **wtorek** | Makaron 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, )** | Z. kalafiorowa z kaszą kukurydzianą (250 ml)  Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)  ½ banana (100 g**)**  Woda min. n/g (200 ml)  **(seler, mleko )** | Polędwica z kurczaka w sosie (100 g)  Kasza jęczmienna (130 g)  Sur z kapusty pekińskiej z majonezem (100 g) marchewka do chrupania (50 g) , Woda min. n/g ( 200 ml)  **(gluten pszenny, mleko, jajko)** |
| **02.04.2025**  **środa** | 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, )** | Żurek z jajkiem i kiełbaską (250 ml)  Serek biały z sosem truskawkowym ( 100 g)  Wafelki kukurydziane (20 G)  Woda min. n/g (200 ml)  **(seler, mleko, jajko )** | Ziemniaki zapiekane z ziołami (200 g)  Bukiet warzyw na ciepło z ziarnami słonecznika (100 g)  Porcja melona (200 g)  Woda min. n/g ( 200 ml)  **(gluten pszenny, mleko, )** |
| **03.04.2025**  **Czwartek** | Ser żółty (30 g)  Chleb pszenny i żytni z masłem ( 77 g)  Szczypior, rzodkiewka (40 g)  Kakao do picia (200 ml)  **( gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Krupnik (250 ml)  Jogurt do picia (150 ml)  Porcja kiwi (100 g)  Woda min/ng (200 ml)  (**seler,** **mleko, gluten pszenny** ) | Gulasz wołowy (100 g)  Ryż na sypko z groszkiem zielonym (130 g)  Sałatka z ogórka kiszonego (100 g)  Woda min. n/g ( 200 ml) **( mleko )** |
| **04.04.2025**  **Piątek** | Jajecznica na parze (50 g)  Chleb pszenno-orkiszowy z masłem (77 g)  Papryka czerwona ( 40 g)  Kawa zbożowa (200 ml)  **(gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Ogórkowa z ryżem (250 ml)  Talerzyk owoców (100 g)  (jabłko, banan, kiwi, gruszka **)**  Woda min/ ng( 200 ml)  **(seler, mleko, gluten pszenny** ) | Krokiety z białego serka i ziemniaków (200 g)  Sur z kiszonej kapusty (100 g)  Batonik  Woda min./ng (200 ml)  **( mleko, jajko, gluten pszenny)** |

**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.**