**Jadłospis dekadowy od 18.06.2025 do 02.07.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **18.06.2025****Środa** | Miód (40 g),dżem (10 g)Piecz. pszenne i razowe z śliwką i masłem (77 g) Kalarepka do chrupania (40 G) Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i razowy, mleko, )** | Z. jarzynowa z ryżem (250 ml) Paluszki z serka białego (50 g)Ogórek zielony do chrupania (100 g)Porcja melona (200 g)**( seler, mleko, gluten pszenny, )** | Bigos z młodej kapustki (200 g)Młode ziemniaki z koperkiem (150 g) Sałatka z pomidorka z cebulka ( 100 g) Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, )**  |
| **20.06.2025****Piątek** | Ser żółty (30 g) Chleb **pszenny i dyniowy** (70g), **masło** 7g)  Ogórek zielony ( (40 g ) Mięta do picia **(200** ml) **(gluten pszenny i razowy , mleko, )** | Z. pomidorowa z ryżem (250 ml)Porcja melona (100 g)Chleb z masłem (50 g) Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, )**  | Placki ziemniaczane z śmietana (200 g)Marchewka do chrupania (100 g) Woda min. n/g (200 ml) **(gluten pszenny, mleko,** ) |
| **23.06.2025****Poniedziałek** | Szynka (30 g) **Pieczywo pszenno-owsiane**  (70 g), **masł**o (7 g)Kukurydza (40 g)Herbata owocowa do picia (200 ml)**(gluten . pszenny i żytni, mleko ,** ) | Krupnik (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)Morele suszone (10 g)woda min. n/g (200 ml)**(mleko, seler, orzechy nerkowca )** | Paluszki rybne (75 g)Ziemniaki z koperkiem (150 g)Sał. z ogórka kiszonego olejem (100 g) woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, jajko, ryba )** |
| **24.06.2025****Wtorek** | ½ jajka, Szynka na maśle (15 g)Chleb pszenny i wieloziarnisty z masłem (77 Papryka czerwona do chrupania (40 g)Kakao (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, jajko )** |  Z. ogórkowa z ryżem (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Truskawki (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( seler, mleko, )** | Pałka z kurczaka w ziołach (100 g)Ziemniaki z koperkiem (150 g)Mizeria (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( , mleko, )** |
| **25.06.2025****Środa**  |  Ser żółty (30 g)Chleb pszenno-dyniowy (70 g), masło (7 g)Kalarepka do chrupania (40 g)Rumianek do picia (200 ml)**( gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Z. fasolowa z ziemniakami (250 ml)Sałatka owocowa z jogurtem w miseczkach waflowych (150 G) Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, )** | Kaszotto z warzywami (200 g)Pomidor z cebulka i śmietana (100 g)Baton 100 % owoców (16 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny , )** |
| **26.06.2025****Czwartek** | Pasta z jajka i serka białego (40g)Chleb pszenno-żytni z masłem ( 77 g)Pomidor (40 g)Kakao do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, jajko )** |  Kapuśniak z ziemniakami (250 ml)Jogurt do picia ( 150 ml)½ banana (100 g)Woda min. n/g**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Łazanki (200 g)Ogórek zielony do chrupania (100 g)Crispy jabłkowe (26 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko , gluten pszenny)** |
| **27.06.2025****Piątek** |  Ser żółty (15 g), ser biały (30 g)Chleb pszenny i żytni z masłem (77 g)bukiet surówek (40 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Z. z soczewicy (250 ml)Pomidor z cebulka i śmietaną (100 g)Chlebek z masłem (75 g)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, )** | Pierogi leniwe z masłem i b.t. (200 g)Kalarepka i marchewka do chrupania (100 g)Woda min./ng (200 ml)**(gluten pszenny, mleko, jajko )** |
| **30.06.2025****Poniedziałek** | Szynka (30 g)Chleb pszenny i razowy z masłem (70 g+7 g)Kukurydza (40 g)Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** | Z. pomidorowa z makaronem (250 ml)Batonik 100 % owoce (16 g) Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny )** | Paluszki rybne (75 g)Ziemniaki z koperkiem (100 g) Sał. z ogórka kiszonego ( 100 g)  Woda min. n/g ( 200 ml) **( jajko, gluten pszenny, mleko, ryba)** |
| **01.07.2025****Wtorek** |  Ser żółty (30 g) szynka (15 g)Chleb pszenny i żytni z masłem ( 77 g)Papryka czerwona do chrupania (40 g)Rumianek do picia (200 ml)**( gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Kartoflanka ( 250 ml)Jogurt z płatkami kukurydzianymi (150 ml)Truskawki (100 g)Woda min/ng (200 ml)(**seler,** **mleko,** ) | Gulasz drobiowy (100 g)Kasza bulgur (150 g)Sur z młodej kapusty (100 g)Woda min. n/g ( 200 ml), **(, mleko, gluten pszenny )** |
| **02.07.2025****Środa**  | Miód (40 g)Chleb pszenno-orkiszowy z masłem (77 g) Kalarepka do chrupania ( 40 g)Mleko do picia (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Z. ogórkowa z ryżem (250 ml)Kalafior z prażonymi ziarnami dyni (100 g)Wafelek kukurydziany (5 g)Sok jabłko- marchewka (75/75Woda min/ ng( 200 ml)**(seler, mleko ,** ) | Zapiekane ziemniaki w ziołach (130 g)Dip jogurtowo-czosnkowy (150 ml)Sałatka z pomidora z cebulką (100 g)Woda min./ng (200 ml)**( mleko, 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.**