**Jadłospis od 17.07.2025 do 31.07.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | **Śniadanie** | **II śniadanie** | **Obiad** |
| **17.07.2025****Czwartek**  |  ½ jajka ( 1 szt)Piecz. pszenne i żytnie ze słonecz., masło (77 g) Szczypior, rzodkiewka (40 G) Kakao do picia (200 ml)**(gluten pszenny i razowy, mleko, jajko)** | Żurek z kiełbaską (250 ml) Jogurt z pł. kukurydzianymi ( 150 ml)Arbuz (200 g)**( seler, mleko, gluten pszenny, jajko )** | Polędwiczki wp. W sosie (100 g)Ryż na sypko (130 g) Sałata z śmietaną ( 100 g) Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny )**  |
| **18.07.2025****Piątek** | Ser żółty (30 g)Chleb **pszenny i wieloziarnisty**(70g), **masło** 7g)  Pomidor malinowy ( (40 g ) Herbata owocowa do picia **(200** ml) **(gluten pszenny i razowy , mleko, )** | Zupa fasolowa z ziemniakami (250 ml)Porcja melona (100 g)Wafelki kukurydziane (10 g) Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, )**  | Makaron z białym serem (200 g)Marchewka i kalarepka do chrupania (50 g)Jogurt do picia (150 ml) Woda min. n/g (200 ml) **(gluten pszenny, mleko,** ) |
| **21.07.2025****Poniedziałek** | Szynka (30 g) **Pieczywo pszenno-owsiane**  (70 g), **masł**o (7 g)Kukurydza (40 g)Mleko do picia (200 ml)**(gluten . pszenny i żytni, mleko ,** ) |  Z. pomidorowa z makaronem nitki (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)Sok jabłko -marchewka (75/75 ml)woda min. n/g (200 ml)**(mleko, seler, orzechy nerkowca )** | Paluszki rybne (75 g)Ziemniaki z koperkiem (150 g)Kolorowa surówka (100 g) woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, jajko, ryba )** |
| **22.07.2025****Wtorek** | Ser biały (15 g), Szynka na maśle (15 g)Chleb pszenny i wieloziarnisty z masłem (77 Papryka czerwona do chrupania (40 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, )** |  Kartoflanka (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Morelka (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( seler, mleko, )** | Filet z kurczaka w sosie (100 g)Kasza bulgur (130 g)Mizeria (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny, )** |
| **23.07.2025****Środa**  |  Miód (40 g)Chleb pszenny i razowy ze śliwką (70 g), masło (7 g)Kalarepka do chrupania (40 g)Mleko do picia (200 ml)**( gluten pszenny i żytni, mleko, )** |  Z. ogórkowa z ryżem (250 ml)Arbuz (200 g)Wafelki kukurydziane (20 g) Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, gluten pszenny, )** | Zapiekane ziemniaki w ziołach (200 g)Pomidor z cebulką i śmietaną (100 g)Baton 100 % owoców (16 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko, gluten pszenny , )** |
| **24.07.2025****Czwartek** | ½ jajka, ser biały (30g)Chleb pszenno-żytni z masłem ( 77 g)Ogórek zielony (40 g)Rumianek do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, )** |  Krupnik (250 ml)Jogurt z pł. kukurydzianymi (150 ml)Arbuz (200 g)Woda min. n/g**( seler, mleko, gluten pszenny )** | Mielona wołowina w sosie (100 g)Kasza bulgur (130 g)Talarki marchewkowe do chrupania (100 g)Woda min. n/g (200 ml)**( mleko , gluten pszenny)** |
| **25.07.2025****Piątek** |  Pasta z tuńczyka (30 g)Chleb pszenny i żytni z masłem (77 g)Szczypior, rzodkiewka (40 g)Mięta do picia (200 ml)**(gluten pszenny i żytni, mleko, ryba )** | Kalafiorowa z ziemniakami (250 ml)Pomidor z cebulka (100 g)Chleb z masłem (75 g)Woda min. n/g (200 ml)**(seler, mleko, )** | Racuchy z cukrem pudrem (200 g)Kalarepka i marchewka do chrupania (100 g)Jogurt do picia ( 150 ml)Woda min./ng (200 ml)**(gluten pszenny, mleko, jajko )** |
| **28.07.2025****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 ryżem (250 ml)Orzechy nerkowca (40 g)Sok jabłko-marchewka (75/75 ml) 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) **( gluten pszenny, mleko, ryba, jajko)** |
| **29.07.2025****Wtorek** | Dżem , 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, )** | Grochówka ( 250 ml)Jogurt z płatkami kukurydzianymi (150 ml)Banan (200 g)Woda min/ng (200 ml)(**seler,** **mleko,** ) | Polędwica z indyka w sosie (100 g)Makaron z cukinią i suszonymi pomidorami (150 g)Sur z młodej kapusty z majonezem (100 g)Woda min. n/g ( 200 ml), **(, mleko, gluten pszenny, jajko )** |
| **30.07.2025****Środa**  | Miód (40 g)Chleb pszenno-orkiszowy z masłem (77 g) Kalarepka do chrupania ( 40 g) Mleko (200 ml)**(gluten pszenny, żytni, mleko, )** | Z. jarzynowa z makaronem (250 ml)Batonik 100 % owoc (16 g)Woda 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, )** |
| **31.07.25****czwartek** | Ser żółty (30 g)Chleb z masłem (77 g)Bukiet warzyw (50 g)Herbata owocowa do picia (200 ml) | Z. pomidorowa z makaronem (250 ml)Jogurt z płatkami kukurydzianymi (150 ml)Sok jabłko- marchewka ( 75/75 ml)Woda min. n/g (200 ml) | Gulasz wieprzowy ( 100 g)Kasza bulgur (130 g)Kolorowa surówka (100 g)Woda min. n/g (200 ml) |

**Na jadłospisach dziennych wyszczególniane są substancje lub produkty powodujące alergie lub nietolerancje – prawa strona jadłospisu dziennego.**

**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.**