**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.**