**JADŁOSPIS dekadowy od 17.03.2025 do 21.03.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Śniadanie 20-25% energii godz.8.30** | **II danie 30-35% energii****godz. 11.30** | **Zupa +deser 15 % energii godz.14.30** |
| **17.****03.****25** | Płatki kukurydziane (kukurydza)na **mleku** 250ml**,** chlebsłonecznikowy **(** mąka **razowa,pszenna,żytnia,**ziarna słonecznika, drożdże ,sól**)** 30g, z masłem **(mleko)** 4g, **jajkiem**20g, pomidor, ogórek kiszony , sałata(20g)herbata owocowa aronia i malina z cytryną i miodem 200ml, Jabłka | Gulasz w sosie 60g/50 ml (mięso wieprzowe, cebula, koperek, pieprz, sól), kasza gryczana100g, surówka z brokułu 60g (brokuł, marchewka, jabłko, suszona żurawina , olej rzepakowy, cytryna), kompot z czerwonej porzeczki 250ml (woda, czerwona porzeczka mrożona,cukier), | Zupa ogórkowa z ziemniakami **(**woda,ogórki kiszone (woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**),włoszczyzna, (**seler),**ziemniaki,natka pietruszki,) 250ml,Bułeczki drożdżowe (mąka **pszenna-żytnia**, woda, drożdże, sol)budyń waniliowy do picia ((**mleko**) skrobia ziemniaczana, wanilia, cukier ) |
| **18.****03.****25** | Kawa**(jęczmień,żyto,**cykoria**,)** Inka na **mleku** 200ml, chleb **(**mąka **żytnia,pszenna,orkisz,**woda ,drożdżesól**)** 60g, z masłem **(mleko)** 8g,schab pieczony (schab, przyprawy)20g sałata, papryka, ogórek zielony,(25g) herbata biała z miodem i cytryną 200ml Mandarynki | Makaron ze szpinakiem i serem zapiekany (makaron -mąka **pszenna** pełnoziarnista) szpinak mrożony, ser mozzarella (**mleko)** czosnek, cebula, olej rzepakowy sól, pieprz**)** 60g/50ml, kompot owocowy (woda,cukier(rabarbar,porzeczka,agrest) 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami **(**woda,włoszczyzna, (**seler,)** kalafior, groszek zielony, ziemniaki**,,mleko,**natka pietruszki) 250ml Pieczywo chrupkie pełnoziarniste(mąka **żytnia,** pełnoziarnista mąka **pszenna,mleko**,ekstrakt słodu **jęczmiennego,**sól, olej słonecznikowy,zakwas **żytni,** pełnoziarnisty**,** może zawierać **nasiona sezamu**) z dżemem truskawkowym 100% bez cukru , bawarka **(mleko**) |
| **19.****03.****25** | Kakao**(kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12%regulator kwasowości ,węglanpotasu**)**  na **mleku** 200ml, **stół szwedzki:** chleb **(** mąka **razowa,pszenna,żytnia,**ziarna słonecznika, drożdże ,sól**)** 60g, z masłem **(mleko)**8g, **jajko**, ser żółty (**mleko,**sól,kultury bakterii mlekowych,stabilizator:chlorek wapnia**)**, szynka (mięso wieprzowe,sól,przyprawy naturalne), konfitura wiśniowa bez cukru(wiśnie,zag.sok jabłkowy,skr.kukur), kiełki, rzodkiewka, papryka, ogórek kiszony (2x20g)herbata rumianek z ananasem z miodem i cytryną 200ml | Ziemniaki z koperkiem 150g, ryba panierowana 70g **(miruna**, bułka tarta –(mąka **pszenna,** drożdże,sól, cebula**, jaja,** olej rzepakowy, sól, pieprz cytrynowy), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy 60g (kapusta pekińska, marchewka, cebula, jogurt nat.(**mleko**)sól, pieprz) kompot (woda, rabarbar mrożony ,cukier) 250ml | Zupa krupnik **(**woda, włoszczyzna ( **seler),** kasza jęczmienna**-pszenica,** śmietanka **(mleko)**natka pietruszki) 250ml, Banan 1szt |
| **20.****03.****25** | Płatki owsiane (**pszenica**) na **mleku** 250 ml, chlebrazowy **(** zakwas żytni**,** mąka **pszenna-razowa,**woda ,drożdże **sól ) 30g**  pasta serowo-rybna (**tuńczyk**.szczypiorek,ser biały(**mleko)**20g, pomidor, ogórek kiszony(woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**) , szczypior(20g)herbata z lipy z miodem i cytryną 200ml | Pampuchy z polewą serowo-jogurtową z truskawkami 3szt/50ml( ser twaróg **(mleko), jaja**, mąka **pszenna,** drożdże,truskawki mrożone**)**, pałeczki z marchwi i kalarepki 30g kompot z aroni 250ml (woda,aronia mrożona,cukier) | Zupa krem z ciecierzycy i pomidorów z grzankami **(**woda, włoszczyzna,( **seler,),** ciecierzyca, pomidory, grzanki **(**mąka **żytnia,pszenna,orkisz,**woda ,drożdżesól**)**czosnek,natka pietruszki) 250mlSok jednodniowy (jabłko, ananas,ogórek, jarmuż,cytryna) 150ml, wafle jaglane. |
| **21.****03****25** | Płatki gryczanez na **mleku** 250ml, bułka grahamka **(mąka pszenna** , **graham,** woda ,drożdże **, sól)**30g z twarożkiem **(mleko)**20g , szczypiorkiem, rzodkiewką, ogórek zielony (20g) herbata zielona z miodem i cytryną 200ml, jabłko 1/2szt | Ziemniaki z koperkiem 130g, pałeczki z kurczaka 60g, surówka z buraka, ogórka i prażonego słonecznika (burak, ogórek zielony, słonecznik, oliwa z oliwek, kefir (mleko), majonez (**gorczyca,jaja**,olej rzepakowy) sól, pieprz) , kompot owocowy (woda porzeczka, truskawka, agrest,śliwka mrożona, cukier) 250ml | Zupa grysikowa na rosole **(**woda, włoszczyzna, (**seler)** mięso drobiowe, kasza manna -**pszenica**,natka pietruszki,) 250ml Rogal 30g**(**mąka **pszenna,**sól, drożdże ,woda), z masłem 5g **(mleko) ,**miodem jabłka 1/2 |
|  |  |  |  |
| **24****03****25** | Płatki owsiane (**pszenica**) **na mleku** 200ml, chlebwieloziarnisty( **mąka żytnia, pszenna, drożdże**, sól )60g zmasłem**(mleko)** 8g**,** ser zółty(**mleko**), sól)papryka, ogórek kiszony(woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**), szczypiorek 15g,herbata truskawka z poziomką 200ml z miodem i cytryną | Ryż zapiekany z mięsem w sosie bolońskim i serem mozzarella (**mleko**)220g (łopatka wieprzowa,cebula, czosnek,pomidory krojoneolej rzepakowy,przyprawy) , sałatka z ogórków kiszonych 60g kompot z agrestu (woda, agrest mrożony, cukier)250ml | Zupa z brukselki z ziemniakami **(**woda,brukselka włoszczyzna, (**seler,mleko),**ziemniaki **,**natka pietruszki,) 250mlMus owocowy 100% (jabłko, pomarańcza, mango) 150mlWafle ryżowe |
| **25****03****25** | **Kakao (**kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 10-12%regulator kwasowości ,węglanpotasu**)**  na **mleku**250ml z , chleb orkiszowy **(**mąka **pszenna, orkiszowa, żytnia,** woda, drożdże,sól**)** 30g z masłem, (**mleko**) szczypiorkiem, rzodkiewką, ogórek kiszony (woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**)15g**, jajecznica** herbata owocowa susz aronia i malina z miodem200ml | Ziemniaki z koperkiem 130g, filet rybny panierowany (**miruna,** **jaja**, bułka tarta –(mąka **pszenna,** drożdże,sól)**,** olej rzepakowy), surówka z kapusty kiszonej z żurawiną, (cebula,olej sól, pieprz), kompot śliwkowy (woda, śliwka mrożona, cukier) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem **(**woda, passata pomidorowa, włoszczyzna, (**seler),** makaron **(jaja,pszenica)** pietruszki,) 250ml.Chałka **(**mąka **pszenna,**sól, drożdże ,woda), z dżemem truskawkowym 100% 30g/5g, mandarynki |
| **26****03****25** | Zacierka (**pszenica,jaja**)na **mleku z** rodzynkami 250ml,chleb słonecznikowy **(**mąka **razowa,** **pszenna,żytnia**, woda, ziarna słonecznika, drożdże, sól) 30g (**mleko,**sól,kultury bakterii mlekowych,stabilizator:chlorek wapnia**)** 20g, pasta mięsna 20g **,** ogórkiem kiszonym(woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**), papryka ,szczypiorkiem, zielona liściasta z wiśnią i miodem 200ml Jabłka | Makaron pełnoziarnisty **(pszenica,jaja**)z twarogiem, polewa z jagodami i jogurtem greckim(**mleko)** 180/50ml, warzywa do chrupania : marchewka, kalarepka, papryka 30g kompot z czarnej porzeczki (woda, porzeczka mrożona,cukier) 250ml | Zupa gulaszowa z ziemniakami **(**woda, konc.pomidorowy, papryka, mięso wieprzowe, włoszczyzna, (**seler), mleko,** kasza jaglana, **,**natka pietruszki,) 250mlBanany |
| **27****03****25** | Kawa **(jęczmień,żyto,cykoria,)z mlekiem** 200ml, stółszwedzki: bułka pszenna (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól) 60g, z masłem**(mleko)** 8g, **jajko** , twarożek **(mleko)**, szynka(mięso od szynki przyprawy, sól),, szczypiorek, rzodkiewka, papryka, ogórek kiszony(woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca**)Herbata z lipy z miodem i cytryną 200ml | Kasza jęczmienna (**pszenica**)z komosą ryżową130g, pulpety z indyka w sosie z koperkiem 60g/50ml (filet z indyka, cebula, czosnek, bułka tarta(mąka **pszenna,** drożdże,sól)olej rzepakowy, przyprawy), ćwikła60g (buraki,chrzan tarty ,cytryna,oliwa z oliwek ,cebula, przyprawy), kompot z wiśni(woda, wiśnie .mroż, cukier) 250mlJabłka | Zupa z kukurydzy z ziemniakami **(**woda, kukurydza.włoszczyzna, (**seler**) **jaja, mleko** **,**natka pietruszki,)250ml,Kisiel z ananasem(truskawki mroż,mączka ziemniaczana, cukier, ananas **)** 150ml,Rogal maślany **(**mąka **pszenna,**sól, drożdże ,woda), |
| **28****03****25** | Płatki jaglane z jagodami goji na **mleku** 250ml,chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna-żytnia**, woda, drożdże, sol) **30g z masłem (mleko) 4g**,szynką (mięso od szynki przyprawy, sól), pomidor, kiełki, ogórek kiszony (woda sól,czosnek,chrzan,ziele angielskie,**gorczyca,**) 15g, herbata earl gray z pomarańczą i modem 200ml | Ziemniaki z koperkiem, 130g, kotlet jajeczny 60g(**jaja,** soczewica czerwona,cebula, bułka tarta(mąka **pszenna,** drożdże,sól) przyprawy, olej rzepakowy), warzywa na parze z **sezamem** (marchewka, brokuły, fasolka szparagowa)30g, kompot z aronii (woda,aronia mrożona,cukier)250ml. Gruszka 1/2 | Zupa żurek z grzankami **(**woda, zakwas **żytni,** czosnek, włoszczyzna, (**seler),mleko,**natka pietruszki,) 250ml,Twarożek brzoskwiniowy (twaróg **mleko,** brzoskwinia,miód) z biszkopcikami (mąka **pszenna, jaja,**cukier ,subst.spulchniająca(wodorowęglan amonu) miód pszczeli) |

Zastrzegamy możliwość zmian w jadłospisie. Wszystkie potrawy są własnej produkcji. **Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę**

***Wykaz substancji i produktów powodujących alergie lub nietolerancje pokarmowe wykorzystanych do przygotowania posiłków na terenie naszej kuchni zaznaczono pogrubioną czcionką.***

Rozp. PEiR Nr 1169/2011 z dn. 25.10.11r*. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.* Załącznik Nr II **Dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1000-1400 kcal na dobę\*W zakładzie używane są substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji, które mogą dostać się do produktu gotowego reakcji krzyżowych \*mleko, sezam, ziarna zbóż zawierających gluten, seler, jaja, soja, ryba, gorczyca, kakao.** *Do przygotowania potraw na ciepło używamy oleju rzepakowego, natomiast do surówek i sałatek oleje nierafinowane np. oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany .*

 ***Woda mineralna jest dostępna dla dzieci w czasie pobytu w przedszkolu.***