

**DEKADÓWKA ZA OKRES OD 16.03.2026r. do 27.03.2026r.- Szkoła Podstawowa**

| DATA                                | Śniadanie/Drugie śniadanie   | OBIAD   |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>16.03.2026r. | Rosółek z kaszą manną i natką pietruszki <b>(9-seler)</b> , (350g),<br>Wkładka z mięsa drobiowego,<br>Jogurt naturalny – 150g, <b>(7-mleko)</b>  | Kotlet mielony drobiowy <b>(1-gluten pszenny,3-jaja)</b> ,(80g),<br>Mizeria ze śmietaną <b>(7-mleko)</b> , (100g),<br>Ziemniaki z koperkiem (200g),<br>Sok 100% jabłkowo-aroniowy (200ml)                           |
| <b>WTOREK</b><br>17.03.2026r.       | Zupa wiosenna z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten pszenny,7-mleko, 9-seler)</b> ,(350ml),<br>Wkładka z mięsa wieprzowego,<br>Gruszka – 1szt.                                 | Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym,<br>mięsem z szynki wieprzowej, sosem pomidorowym,<br><b>(1-gluten pszenny,3-jaja)</b> ,(220g),<br>Kompot z owoców mieszanych-(200ml)   |
| <b>ŚRODA</b><br>18.03.2026r.        | Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten pszenny, 9-seler)</b> , (350ml),<br>Wkładka z kielbaski podsuszanej,<br>Jogurt z kawałkami owoców–100g, <b>(7-mleko)</b> , | Naleśniki z twarogiem naturalnym i musem malinowym <b>(1-gluten pszenny, 3-jaja, 7-mleko)</b> ,(220g),<br>Kompot z jabłek świeżych (200ml)  |
| <b>CZWARTEK</b><br>19.03.2026r.     | Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten pszenny,7-mleko, 9-seler)</b> ,(350ml)<br>Wkładka z mięsa wieprzowego,<br>Mus owocowy – 100g.                          | Gulasz z indyka <b>(1-gluten pszenny, 7-mleko)</b> ,(100g/60g),<br>Sur. z białej kapusty z pomidorkami suszonymi (100g),<br>Kopytka (200g), koperek,<br>Herbatka owocowa z miodem naturalnym (200ml)                |
| <b>PIĄTEK</b><br>20.03.2026r.       | Żurek z jajkiem i białą kielbaską i natką pietruszki <b>(1-gluten żytni, 7-mleko, 9-seler)</b> , (350ml),<br>Wkładka z kielbaski białej,<br>Banan – 1szt.                              | Paluszki rybne <b>( 3-jaja, 4-ryba)</b> , (100g),<br>Marchewka „be-by” gotowana na parze,<br>polana masełkiem <b>(7-mleko)</b> , (100g),<br>Ziemniaki (200g), koperek,<br>Woda z pomarańczą (200ml)                 |
| <b>PONIEDZIAŁEK</b><br>23.03.2026r. | Zupa pomidorowa z zacierką i natką pietruszki <b>(7-mleko, 9-seler)</b> , (350ml),<br>Wkładka z mięsa drobiowego,<br>Actimel <b>(7-mleko)</b> - (80g).                                 | Filet z kurczaka w ziołach (100g),<br>Sur. z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem zielonym,<br>kukurydzą i majonezem <b>(7-mleko)</b> , (100g),<br>Ziemniaki (200g), koperek,<br>Kompot z owoców mieszanych (200ml) |
| <b>WTOREK</b><br>24.03.2026r.       | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten,7-mleko, 9-seler)</b> ,(350ml),<br>Wkładka z mięsa wieprzowego,<br>Jabłko – 1szt.                                       | Leczo z kielbaską podsuszaną, cukinią<br>i papryką kolorową (180g),<br>Makaron kolorowy „kokardki” (200g),<br>Kompot z gruszek świeżych (200ml)   |
| <b>ŚRODA</b><br>25.03.2026r.        | Zupa z soczewicy z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten pszenny, 9-seler)</b> , (350ml),<br>Wkładka z kielbaski podsuszanej,<br>Serek w „saszetce” <b>(7-mleko)</b> - (70g),    | Ryż z twarogiem naturalnym<br>i polewą truskawkową <b>(7-mleko)</b> , (160g),<br>Sur. z selera z marchewką (80g)<br>Sok 100% jabłkowo-gruszkowy (150ml)   |
| <b>CZWARTEK</b><br>26.03.2026r.     | Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki <b>(1-gluten pszenny, 7-mleko, 9-seler)</b> , (250ml),<br>Wkładka z mięsa wieprzowego,<br>Pomarańcza – 1szt.                            | Schab w sosie pieczeniowym <b>(1-gluten pszenny)</b> ,(100g/60g),<br>Sur. z czerwonej kapusty z jabłkiem<br>i olejem lnianym -80g, kasza gryczana (150g),<br>Kompot wiśniowy (150ml)                                |
| <b>PIĄTEK</b><br>27.03.2026r.       | Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką<br>pietruszki <b>(1-gluten jęczmienny, 9-seler)</b> ,(350ml),<br>Wkładka z mięsa drobiowego,<br>Soczek warzywny – 300ml.               | Filet z ryby (miruny ) w chrupiącej panierce <b>(1-gluten pszenny,4-ryba)</b> , (100g),<br>Sur. z ogórków kiszonych z marchewką,<br>cebulką i olejem rzepakowym (100g),<br>Ziemniaki (200g), koperek,               |

**DEKADÓWKA ZA OKRES OD 16.03.2026r. do 27.03.2026r.- Szkoła Podstawowa**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | Herbatka owocowa z miodem naturalnym (200ml) |
|--|--|--|

**Posiłki sporządzane zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.**

**Wszystkie potrawy są sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, a do smażenia używany jest olej rzepakowy. Podawane napoje nie zawierają więcej niż 10g cukrów w 250ml (kubku, szklance).**

**Od poniedziałku do piątku potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy.**

**Ponadto dzieci między posiłkami dostają wodę niegazowaną.**

**Wszystkie potrawy mogą zawierać substancje alergizujące (poniżej wykaz alergenów):**

**(Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, obowiązujące od 13.12.2014r.).**

1. **zboża zawierające gluten**
2. **skorupiaki i produkty pochodne**
3. **jaja i produkty pochodne**
4. **ryby i produkty pochodne**
5. **orzeszki ziemne (arachidowe)**
6. **soja i produkty pochodne**
7. **mleko i produkty pochodne**
8. **orzechy**
9. **seler i produkty pochodne**
10. **gorczyca i produkty pochodne**
11. **nasiona sezamu i produkty pochodne**
12. **dwutlenek siarki (E 220- E 227)**
13. **tubin**
14. **mięczaki**

**DEKADÓWKA ZA OKRES OD 16.03.2026r. do 27.03.2026r.- Szkoła Podstawowa**

***Jadłospis może ulec zmianie w razie niedostarczenia towaru przez dostawcę.***

**Sporządziła – Katarzyna Mazur**