# **JADŁOSPIS: 03.10. –07.10.2022**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Posiłki** | **Wykaz składników alergennych** |
| **Poniedziałek**  Jak przygotować szybkie, proste i zdrowe posiłki dla dzieci? | ***Śniadanie:*** | ***1****. Zboża zawierające gluten:*  *-* ***1a*** *- pszenica*  *-* ***1b*** *- żyto*  *-* ***1c*** *- jęczmień*  ***2****. Skorupiaki i produkty pochodne.*  ***3****. Jaja i produkty pochodne.*  ***4****. Ryby i produkty pochodne.*  ***5.*** *Orzeszki ziemne i produkty pochodne.*  ***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 i siarczyny.*  ***13.*** *Łubin i produkty pochodne.*  ***14.*** *Mięczaki i produkty pochodne.* |
| *Zupa mleczna -płatki owsiane (200ml ) ( 1,7), kanapki-pieczywo mieszane- wieloziarniste – bułka karotka (40g) (1, 3, 11) z masełkiem (5g) (7), wędliną (20g ) ( 1, 6, 7, 9 ), serkiem topionym( 20g) (7), pomidorem (20g), sałatą ( 6g ), kiełkami brokuł ( 6g ), oliwki zielone(6g), jajko w sosie jogurtowym ( 50g ) (3), rzodkiewka do pochrupania ( 150g ), herbata z cytryną (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa kapuśniak z białej kapusty na wywarze mięsno-warzywnym zabielana jogurtem naturalnym z natką pietruszki (250ml) ( 1, 3, 7,6, 9)* |
| ***Deser:*** |
| *Jogurt owocowy ( 7) ,woda z cytryną i miętą (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem ( 150g ), ( 1,3,7 ), kompot owocowy (200ml)* |
| **Wtorek**  Gotowanie na parze: zdrowe i smaczne | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (1, 7) (200ml), kanapki - pieczywo mieszane - wieloziarniste, bułka paluch (40g) (1, 3, 11) z masełkiem (5g) (7), pasta śniadaniowa- ( twarożek biały, jajka, rzodkiewka, papryka, szczypior ) (50g) (3, 7), kabanosy ( 50g) (6, 7, 9), sałata lodowa (6g), ogórek zielony (20g), pomidor (20g), papryka czerwona do pochrupania (150g), herbata miętowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabielana jogurtem naturalnym z natką pietruszki (250ml) (1, 7, 9)* |
| ***Deser:*** |
| *Koktajl truskawkowy na maślance (180ml ) (1, 7), woda z cytryną i miętą (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet schabowy drobiowy (80g) (1, 3,9), ziemniaki z koperkiem ( 150g ), sałatka z buraczków (150g), kompot owocowy (200ml)* |
| **Środa**  قالب طوب إسهام مجهري sos do warzyw gotowanych na parze - trebsb.com | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki czekoladowe (200ml) (1, 7, ) kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka dyniowa (40g) (1, 3, 11), z masełkiem (5g) (7), stół szwedzki – ( wędlina, ser żółty, serek brie, jajko gotowane ze szczypiorkiem, pomidor, ogórek zielony, papryka czerwona, sałata, rzodkiewka, oliwki, pasztet zapiekany ) ( 150g ) (1,3,6,7, 9), marchewka do pochrupania (150g), herbata owocowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik ( kasza jęczmienna ) (250ml) na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki ( 1,7, 9)* |
| ***Deser:*** |
| *Owoc - brzoskwinia (100g ) woda z cytryną i miętą (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Fasolka po bretońsku z kiełbaską ( 250g), ( 6,7,9 ), ziemniaki z koperkiem ( 150g ), kompot owocowy (200ml)* |
| **Czwartek**  Pięć Posiłków Dziennie - Zdjęcia i ilustracje - iStock | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa inka (1, 7), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka wrocławska (40g) (1, 3, 11) z masełkiem (5g) (7), sałatka ryżowa– ( szynka, ryż, kukurydza, por, papryka czerwona, ogórek zielony, natka pietruszki , sos jogurtowo-majonezowy) ( 150g ) ( 1, 3, 6, 7, 9) , wędlina ( 20g) (1, 6, 7, 9 ), pomidor ( 20g ), ogórek małosolny (20g), kiełki brokuł ( 6g ), sałata (6g ), herbata owocowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz biały z jajkiem (250ml) na wywarze mięsno – warzywnym zabielany jogurtem naturalnym z natką pietruszki (1, 9)* |
| ***Deser:*** |
| *Pizza margherita (200g) (1, 3, 7), woda z cytryną i miętą (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Sztuka mięsa w sosie własnym ( 1) ( 120 ), kasza bulgur (150g ) (1, 6, 7, 8 ), surówka z pekińskiej kapusty z marchewką, porą , kukurydzą, ogórkiem zielonym, papryką ) ( 150g ), kompot owocowy (200ml)* |
| **Piątek**  Kolorowe kanapki dla dzieci - 4 wesołe propozycje - 321startDIY | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna z zacierką ( 200ml ) ( 1,3, 7 ), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka grahamka (40g) (1, 3, 11) z masełkiem (5g) (7), pasta z makreli z twarożkiem i suszonymi pomidorami (50g ) (4, 7 ), ser żółty ( 20g ) ( 7 ), ogórek zielony ( 20g ), sałata ( 6g ), dżem ( 20g ), herbata owocowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z marchewki z grzankami (250ml) na wywarze warzywnym z natką pietruszki ( 1, 9)* |
| ***Deser:*** |
| *Sałatka owocowa (pomarańcz, kiwi, banan, arbuz) (100g), woda z cytryną i miętą (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Nuggetsy z morszczuka ( 80g ) ( 1, 3, 4 ), ziemniaki z koperkiem ( 150g ), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką ( 150g ), kompot owocowy (200ml)* |