# **JADŁOSPIS: 06.02. –10.02.2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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*  *-****1d*** *- owies*  ***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 ) (1d,7 ), kanapki-pieczywo mieszane- wieloziarniste, bułka grahamka (40g) (1a,b,11) z masełkiem (5g) (7),twarożek z rzodkiewką (50g ) (7 ), sałata (20g ), jajko w sosie koperkowym (20g )(3,7 ),ser żółty (20g ) (7 ), kotleciki zapiekane (20g ), kiełki (6g ), papryka (20g ), marchewka, rzepa do pochrupania ( 150g ), herbata owocowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (250ml) (1c,9)* |
| ***Deser:*** |
| *Kaszka manna z musem malinowym (180g)(7), wafle ryżowe, soczek owocowy, woda z cytryną (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Placki ziemniaczane ze szpinakiem i marchewką (250g ) (1,3 ), twarożek z ogórkiem kiszonym i koperkiem (100g ) (7 ), kompot owocowy (200ml)* |
| **Wtorek**  Gotowanie na parze: zdrowe i smaczne | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – lane kluski (200ml) (1,3,7), kanapki - pieczywo mieszane - wieloziarniste, bułka dyniowa (40g) (1a,b,11) z masełkiem (5g) (7), stół szwedzki - sałata (6g ), serek pleśniowy, żółty (40g ) (7 ), twarożek z czarnuszką (20g ) (7 ), jajko w sosie jogurtowym (20g ) (3,7 ), kiełki (6g ), kabanosy drobiowe (20g ), ogórek (20g ), pomidorki koktajlowe (20g ), papryka (20g ), polędwica sopocka (20g),napar z mięty (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z soczewicy z grzankami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (250ml) (1,9 )* |
| ***Deser:*** |
| *Deser mleczny z kolorowymi galaretkami (180g ), koktajl szpinakowo - bananowy na kefirze (180g ) (7 ), woda z cytryną (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Ryba w warzywach – kukurydza, groszek zielony, pomidory (120g ) (4 ),ziemniaki purre (150g ) (7 ), brokuły na parze (150g ), woda z cytryną (200ml)* |
| **Środa**  قالب طوب إسهام مجهري sos do warzyw gotowanych na parze - trebsb.com | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (200ml ) (7), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste (40g) (1a,b,11), z masełkiem (5g) (7), tosty z serem i szynką (50g ) (1a,7 ), sałatka makaronowa z łososiem (30g ) (1,3,4,7), serek topiony (20g ) (7 ), pomidor (20g ), rzodkiewka (20g ), sałata (6g ), papryka (20g ) ,kiełki (6g ), ogórek zielony (20g ), nasiona do pochrupania (150g), herbata z imbirem i cytryną (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa fasolowa (250ml) na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (9)* |
| ***Deser:*** |
| *Babka kokosowa z bakaliami (180g ) (1,3,7 ), serek waniliowy (7 ), woda z cytryną (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz z podrobów (120g ) (1a ), kasza gryczana (80g ), buraczki zasmażane (150g ), kompot (200ml )* |
| **Czwartek**  Pięć Posiłków Dziennie - Zdjęcia i ilustracje - iStock | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna z ryżem (200ml) (7), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka z sezamem (40g) (1a,b,11) z masełkiem (5g) (7), pasta z czerwonej fasoli z twarożkiem, suszonymi pomidorami (50g ) (7 ), pieczeń rzymska z warzywami – wyrób własny (50g ), ogórek kiszony (20g ), papryka (20g ), marchewka, seler naciowy do pochrupania ( 150g ), herbata owocowa (200ml)* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa brukselkowa (250ml) na wywarze warzywnym zabielana jogurtem z natką pietruszki (7,9)* |
| ***Deser:*** |
| *Koktajl truskawkowy na jogurcie (180g ) (7), owoc – jabłko, woda z cytryną (200ml)* |
| ***II danie:*** |
| *Spaghetti w sosie bolońskim z parmezanem i bazylią (250g ) (1,3,7 ), mini marcheweczki (150g ), woda z cytryną (200ml)* |
| **Piątek**  Kolorowe kanapki dla dzieci - 4 wesołe propozycje - 321startDIY | ***Śniadanie:*** |
| *Mleko (200ml ) (7 ), kanapki – pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka kajzerka (40g ) (1a,b,11 ), jajecznica ze szczypiorkiem (50g ) (4 ), pasztet zapiekany ze śliwką (20g ), sałata (6g ) ser żółty (20g ) (7 ), sałatka z pomidora, ogórka, papryki (50 ), serek almette (20g ) (7 ), napar z lipy (200ml )* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa ogórkowa (250ml ) na wywarze mięsno - warzywnym zabielana jogurtem z natką pietruszki (7,9 )* |
| ***Deser:*** |
| *Kisiel wiśniowy (180g ), wafle z powidłami śliwkowymi, mleko smakowe, owoc - mandarynka, woda z cytryną (200ml )* |
| ***II danie:*** |
| *Pierogi z serem i szpinakiem (250g ) (1,3,7 ), surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem (150g) (7), kompot owocowy (200ml )* |

*Jadłospis może ulec zmianie*