# **JADŁOSPIS: 27.11. – 01.12.2023**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.* |
| *Mleko (* ***mleko*** *), kanapki-pieczywo mieszane- wieloziarniste, bułka bagietka (* ***pszenica, żyto, sezam****) z masełkiem (* ***mleko*** *), parówki na gorąco z ketchupem – ketchup wyrób własny, ser żółty (* ***mleko*** *), serek na słodko (****mleko*** *), sałata, pomidor, rzodkiewka, wędlina, marchewka do pochrupania, herbata owocowa.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze mięsno -warzywnym z natką pietruszki (* ***seler*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Kaszka manna z sosem truskawkowym (* ***mleko*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Jajko sadzone (* ***jaja*** *), ziemniaczki pieczone, mizeria z ogórków z jogurtem (* ***mleko*** *), kompot owocowy.* |
| **Wtorek**  Gotowanie na parze: zdrowe i smaczne | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna z ryżem (* ***mleko*** *), kanapki - pieczywo mieszane - wieloziarniste, bułka karotka (* ***pszenica, żyto, sezam*** *), z masełkiem (* ***mleko*** *), pasta z makreli z rzodkiewką i serkiem (* ***mleko, ryba*** *), serek almette (****mleko*** *), pieczeń rzymska – wyrób własny, sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka czerwona, kiełki, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***seler*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Budyń czekoladowy (* ***pszenica, jaja, mleko*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz drobiowy (* ***pszenica, żyto*** *), kopytka (* ***pszenica, jaja*** *), surówka z białej kapusty z marchewką, porą i natką pietruszki, woda z cytryną.* |
| **Środa**  قالب طوب إسهام مجهري sos do warzyw gotowanych na parze - trebsb.com | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (* ***żyto, jęczmień, mleko*** *), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka z dynią (****pszenica, żyto, sezam*** *), z masełkiem (* ***mleko*** *), pasta z twarożku z suszonymi pomidorami (* ***mleko*** *), serek topiony (****mleko ),*** *sałatka jarzynowa* ***( jaja, gorczyca, seler, mleko*** *), wędlina, rzodkiewka do pochrupania, napar z rumianku.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***pszenica, seler*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Racuchy z jabłkami (* ***mleko, pszenica, jaja*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet schabowy dr. panierowany w otrębach (* ***jaja, pszenica*** *), kasza kuskus, sałata ze śmietaną i szczypiorkiem (* ***mleko*** *),kompot z jabłek.* |
| **Czwartek**  Pięć Posiłków Dziennie - Zdjęcia i ilustracje - iStock | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kasza jaglana (****mleko*** *), kanapki - pieczywo mieszane – wieloziarniste, bułka poznańska (****pszenica, żyto*** *), z masełkiem (* ***mleko*** *), stół szwedzki – serek pleśniowy (* ***mleko*** *), twaróg (* ***mleko*** *), pasztet zapiekany, filet z indyka w ziołach – wyrób własny, jajko w sosie koperkowym (* ***jaja, mleko*** *), półmisek z warzywami i owocami– marchewka, ogórek zielony, gruszka, jabłko, banan, herbata owocowa.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***jęczmień, seler*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Ciasto marchewkowe z lukrem cytrynowym (* ***pszenica, jaja*** *), mleko (* ***mleko*** *), woda z cytryną* |
| ***II danie:*** |
| *Bułki na parze (* ***pszenica, mleko, jaja*** *), sos truskawkowy na bazie jogurtu (* ***mleko*** *), woda z cytryną.* |
| **Piątek**  Kolorowe kanapki dla dzieci - 4 wesołe propozycje - 321startDIY | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (****mleko*** *), kanapki – pieczywo mieszane – wieloziarniste, paluch wiktor (* ***pszenica, żyto, sezam*** *), pasta z makreli z twarożkiem i koperkiem (* ***mleko, ryba*** *), twarożek na słodko (* ***mleko*** *), dżem, ser żółty (****mleko*** *), sałata, papryka czerwona, pomidor koktajlowy, kiełki, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa brukselkowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***seler*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Jogurt owocowy (****mleko*** *), rogal z miodem (* ***pszenica, żyto, sezam*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Ryba duszona z warzywami (* ***pszenica, jaja, ryba*** *), ryż gotowany, brokuły z bułeczką i masełkiem (* ***pszenica,******mleko*** *), kompot z owoców leśnych.* |

*Jadłospis może ulec zmianie*