# **JADŁOSPIS: 06.05 –10.05.2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Posiłki** | **Wykaz składników alergennych** |
| **Poniedziałek**  Deser z truskawkami przepis | Dorota Kamińska | Recipe | Aesthetic food,  Food, Healthy breakfast | ***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.*  *-* ***8a*** *– migdały*  *-* ***8b*** *– laskowe*  *-* ***8c*** *– włoskie*  *-* ***8d*** *– nerkowca*  *-* ***8e*** *– pistacje*  ***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 (* ***7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka wrocławska (* ***1a,b,6*** *) z masełkiem (* ***7*** *), wędlina, pasta z czerwonej fasolki i twarożku (* ***7*** *), jajko gotowane (* ***3*** *), sałata, pomidor, kiełki, papryka czerwona, marchewka do pochrupania, herbata owocowa.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z buraka z prażonym słonecznikiem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Gruszka pieczona z lukrem cytrynowym, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz drobiowy (* ***1a,7*** *), kasza kuskus, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porą i kukurydzą, woda z cytryną.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki ryżowe (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), rogal (* ***1a,b,6,11*** *), z masełkiem*  *(* ***7*** *), kiełbaski na gorąco z ketchupem- ketchup - wyrób własny, pasta z makreli z jajkiem (* ***3,4*** *), pomidor, kalarepa do pochrupania, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Ryż z jabłkami z sosem śmietanowo - cynamonowym (* ***7*** *),woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pałka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, sałata ze śmietaną (* ***7*** *), kompot jabłkowy.* |
| **Środa**  Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (* ***1a,b,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (****1a,b*** *),bułka wrocławska (* ***1a,b,6*** *), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (* ***7*** *), ser żółty (* ***7*** *), pieczeń rzymska – wyrób własny (* ***9*** *), kiełki, papryka, sałata, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Budyń czekoladowy (* ***1a,3,7*** *), nasiona do pochrupania (* ***8a,c*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pierogi z filetem z kurczaka i warzywami z cebulką (* ***1a, 9*** *), woda z cytryną.* |
| **Czwartek**  Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki owsiane (* ***1d,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), sałatka z kaszy kuskus z filetem drobiowym, papryką, ogórkiem małosolnym, kukurydzą i natką pietruszki (* ***7*** *), pasta z twarożku z suszonymi pomidorami, napar z rumianku.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa żurek z kiełbasą na wywarze warzywnym zabielany jogurtem naturalnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Kaszka manna z sosem truskawkowym (* ***7*** *), owoc – banan, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Zapiekanka włoska z makaronem i warzywami – mięso mielone, mieszanka warzywna, brokuły, ser żółty, sos pomidorowy (* ***1a,3 7, 9*** *), kompot z owoców leśnych.* |
| **Piątek**  Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), tosty z szynką, serem i ketchupem – ketchup – wyrób własny (* ***1a,b,7*** *), pasta z makreli z jajkiem (* ***3,4*** *), rzodkiewka, seler naciowy do pochrupania (* ***9*** *), herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa ryżowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Jogurt jagodowy – wyrób własny (* ***7*** *), chrupki kukurydziane, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Paluszki rybne (* ***1a,3,4*** *),ziemniaki z koperkiem, kapusta kiszona zasmażana (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*