# **JADŁOSPIS: 24.06 –28.06.2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.*  |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka wrocławska (* ***1a,b,6*** *) z masełkiem (* ***7*** *), twarożek z ogórkiem zielonym i szczypiorkiem (* ***7*** *), jajko w sosie koperkowym (* ***3,7*** *), sałata, kiełki, pomidorki koktajlowe do pochrupania, herbata owocowa.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa kapuśniak na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:***  |
| *Budyń z kaszy jaglanej – wyrób własny, sos jagodowy, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pałka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, surówka wielowarzywna (* ***9*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki kukurydziane (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *) z masełkiem (* ***7*** *),* *pasta z makreli z suszonymi pomidorami (* ***4*** *), wędlina, sałata, kiełki, sałatka z pomidorów i ogórków zielonych z cebulką, napar z rumianku.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa z ciecierzycy na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).*  |
| ***Deser:*** |
| *Ciasto marchewkowe (* ***1a,3***  *), kawa zbożowa (* ***1b,c,7*** *), woda z cytryną.*  |
| ***II danie:***  |
| *Naleśniki z dżemem niskosłodzonym (* ***1a,3,7*** *), kompot owocowy.* |
| **Środa**Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:***  |
| *Kawa inka (* ***1b,c,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (****1a,b,d*** *),bułka wrocławska (* ***1a,b,6*** *), jajecznica (* ***3*** *), pasztet z żurawiną – wyrób własny (* ***9*** *), sałata, kiełki, sałatka z kalarepy i marchewki, herbata owocowa.*  |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z białych warzyw z grzankami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Jogurt owocowy – wyrób własny (* ***7*** *), chałka z masełkiem i miodem (* ***1a,7*** *), woda z cytryną.*  |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet pożarski (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem zabielana jogurtem naturalnym (* ***7*** *), woda z cytryną.*  |
| **Czwartek**Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna z ryżem (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), dżem niskosłodzony, serek topiony (* ***7*** *), pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, sałata, kiełki, herbata owocowa.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa krupnik na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1c,9*** *),**woda z cytryną.* |
| ***Deser*** |
| *Galaretka z bitą śmietaną (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kluski kładzione (* ***1a,3****), gulasz wieprzowy (* ***1a*** *), kapusta kiszona zasmażana, kompot owocowy.* |
| **Piątek**Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Mleko (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), ser żółty (* ***7*** *), pasta z makreli z twarożkiem (* ***4, 7*** *), sałata, pomidor, papryka czerwona, kalarepa do pochrupania, herbata z cytryną.*  |
| ***I danie:*** |
| *Zupa rosół z makaronem na wywarze mięsno – warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Ryż na mleku z musem jabłkowo - cynamonowym (* ***7*** *), woda z cytryną.*  |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet rybny (* ***1a,3,4*** *), ziemniaki z koperkiem, mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*