# **JADŁOSPIS: 28.10 –31.10.2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.*  *-* ***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*** *), z masełkiem (* ***7*** *), jajecznica ze szczypiorkiem (* ***3*** *), pasta z ciecierzycy z twarożkiem (* ***7*** *), sałata, pomidor, kiełki, papryka czerwona do pochrupania, herbata z imbirem i cytryną.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:***  |
| *Racuchy z jabłkami (* ***1a,3,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet pożarski z natką pietruszki (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, rzodkiewka ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**Gotowanie na parze: zdrowe i smaczne | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki kukurydziane (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane, bułka wrocławska (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), pieczeń rzymska – wyrób własny (* ***1a,3*** *), pasta z makreli z twarożkiem (* ***3,4*** *), pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, herbata owocowa.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).*  |
| ***Deser:*** |
| *Jogurt jagodowy – wyrób własny, owoc – banan, woda z cytryną.*  |
| ***II danie:***  |
| *Pierogi z mięsem i warzywami (* ***1a 9*** *), surówka z marchewki z jogurtem naturalnym (* ***7*** *), kompot owocowy.* |
| **Środa**قالب طوب إسهام مجهري sos do warzyw gotowanych na parze - trebsb.com | ***Śniadanie:***  |
| *Kawa zbożowa (* ***1b,c,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *),bułka grahamka (* ***1a,b,6*** *), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (* ***3,7*** *), ser żółty (* ***7*** *), kiełki, sałata, papryka czerwona do pochrupania, napar z rumianku.*  |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz ukraiński na wywarze warzywnym zabielany jogurtem naturalnym z natką pietruszki (* ***1a,7*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Pizza z szynką i ketchupem (* ***1a,7*** *), woda z cytryną.*  |
| ***II danie:*** |
| *Pulpet rybny z białą fasolą w sosie pomidorowym (* ***1a,3,4,7*** *), mix kasz, kalafior z bułeczką i masełkiem (****7*** *), woda z cytryną.*  |
| **Czwartek**Pięć Posiłków Dziennie - Zdjęcia i ilustracje - iStock | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kluski lane (* ***1a,3, 7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (****7****), jajko gotowane (****3*** *), serek topiony (* ***7*** *), ogórek małosolny, sałata, kiełki, biała rzodkiew do pochrupania, napar z melisy.*  |
| ***I danie:***  |
| *Zupa gołąbkowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Koktajl z buraka i jabłka na kefirze (* ***7*** *), nasiona do pochrupania (* ***8a,c*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Naleśniki z serem i dżemem (* ***1a,3,7*** *), sos malinowy, woda z cytryną.* |
| **Piątek**Kolorowe kanapki dla dzieci - 4 wesołe propozycje - 321startDIY | ***Śniadanie:*** |
| *Dzień wolny* |
| ***I danie:*** |
|  |
| ***Deser:*** |
|  |
| ***II danie:*** |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*