# **JADŁOSPIS: 18.11 –22.11.2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, twarożek z rzodkiewką (* ***7*** *), sałata, pomidor, kiełki, kalarepa do pochrupania, herbata owocowa.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa neapolitańska z makaronem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Twarożek cytrynowy (* ***7*** *), herbatniki (* ***1a*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pałka z kurczaka, ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem zasmażana (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kaszka manna (* ***1a,7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *) z masełkiem (* ***7*** *), pasta z makreli ze szczypiorkiem (* ***4,7*** *), pomidorki koktajlowe, ogórek kiszony, herbata z imbirem i cytryną.* |
|  |
| ***I danie:*** |
| *Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Tarta z budyniem i żurawiną (* ***1a,3,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz wp. (* ***1a*** *), kasza pęczak, buraczki zasmażane (* ***7*** *), kompot owocowy.* |
| **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*** *), stół szwedzki – twarożek ze szczypiorkiem (* ***7*** *), jajko gotowane (* ***3*** *), wędlina, serek pleśniowy (* ***7*** *), pomidor, papryka, ogórek zielony, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Bułka trójka z miodem (* ***1a,6*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Zraziki w sosie koperkowym (* ***1a,3,7*** *), kluski śląskie (* ***1a,3*** *), surówka wielowarzywna – marchewka, pietruszka, seler, por (* ***7,9*** *), woda z cytryną.* |
| **Czwartek**  Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki kukurydziane (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), filet z indyka zapiekany – wyrób własny, pasta z twarożku z suszonymi pomidorami (* ***7*** *), sałata, biała rzodkiew do pochrupania, napar z rumianku.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz czerwony zabielany jogurtem naturalnym na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***7,9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Gofry z dżemem niskosłodzonym (* ***1a,3,7*** *), owoc – gruszka, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Makaron z filetem drobiowym, szpinakiem i warzywami (* ***1a,7, 9*** *), kompot owocowy.* |
| **Piątek**  Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), jajecznica ze szczypiorkiem (* ***3*** *), pasta z twarożku z ciecierzycą (* ***7*** *), sałata, pomidor koktajlowy, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa rosół z zacierką na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Budyń z kaszy jaglanej z sosem truskawkowym (* ***7*** *), wafle ryżowe, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Nuggetsy z ryby (* ***1a,3,4*** *), ziemniaki z koperkiem, surówka z białej kapusty z marchewką, kukurydzą i porą, woda z cytryną.* |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*