# **JADŁOSPIS: 24.03 –28.03.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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* *-****1e*** *- orkisz* ***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.*  |
| *Zupa mleczna z ryżem (* ***7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka trójka (* ***1a,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), serek topiony (* ***7*** *), sałata, ogórek zielony, kiełki, owoc – kiwi, herbata owocowa.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa z ciecierzycy na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:***  |
| *Płatki owsiane z sosem jagodowym (* ***1d,7*** *), wafle ryżowe, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Naleśniki z parówką, serem żółtym i ketchupem (* ***1a,3,7*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka grahamka (* ***1a,b,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), wędlina, sałatka z pomidorów z cebulką, owoc – banan.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).*  |
| ***Deser:*** |
| *Ciasto czekoladowe z polewą (* ***1a,3,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.*  |
| ***II danie:***  |
| *Kotlet pożarski (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków z kukurydzą i cebulka, kompot owocowy.* |
| **Środa**Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:***  |
| *Zupa mleczna – płatki ryżowe (* ***1a,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (****1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), pasta z makreli z jajkiem (* ***3,4,7*** *), bukiet warzyw – marchewka, kalarepa, seler naciowy, napar z rumianku.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa grochowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Sałatka owocowa, kisiel do picia, woda z cytryną.*  |
| ***II danie:*** |
| *Kluski na parze (* ***1a,3,7*** *), sos jogurtowo – owocowy (* ***7*** *), woda z cytryną.*  |
| **Czwartek**Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki orkiszowe (* ***1e,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), rogal (* ***1a,b,6,11*** *), z masełkiem (* ***7*** *), dżem niskosłodzony, schab pieczony – wyrób własny, sałata, rzodkiewka, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:***  |
| *Zupa jarzynowa z pulpecikami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,7,9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Koktajl malinowy na maślance (* ***7*** *),**biszkopty (* ***1a*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Zraziki w sosie pieczeniowym (* ***1a*** *), kasza jaglana (* ***1a*** *), surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i cebulką, kompot owocowy.* |
| **Piątek**Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kasza manna (* ***1a,7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), jajko w sosie jogurtowym (* ***3,7*** *), pasztet z żurawiną – wyrób własny, kiełki, ogórek zielony, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,7,9*** *).*  |
| ***Deser:*** |
| *Budyń śmietankowy (* ***1a,3,7*** *), mus owocowy, woda z cytryną.*  |
| ***II danie:*** |
| *Nuggetsy z ryby (* ***1a,3,4*** *), ziemniaki pieczone, kapusta kiszona zasmażana, woda z cytryną.* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*