# **JADŁOSPIS: 31.03 –04.04.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.* |
| *Mleko (* ***7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka trójka (* ***1a,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), jajecznica (* ***3*** *), sałata, rzodkiewka, marchewka do pochrupania. Owoc po śniadaniu – jabłko.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym zabielana jogurtem naturalnym z natką pietruszki* *(* ***1a,3,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Drożdżówki z marmoladą i kruszonką (* ***1a,3,7*** *), napój czekoladowy (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami (* ***1a,7,9*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kaszka kukurydziana (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka grahamka (****1a,b,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), wędlina, sałata, ogórek zielony, napar z mięty.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Koktajl ze szpinakiem (* ***7*** *), wafle kukurydziane, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet mielony (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kukurydzą i porą, kompot owocowy.* |
| **Środa**  Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (* ***1b,c,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), pasta z makreli z twarożkiem (* ***4,7*** *), sałata, kiełki, ogórek kiszony, pomidor. Owoc po śniadaniu – mandarynka.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik z kaszy pęczak na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1c,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Płatki ryżowe na mleku z sosem truskawkowym (* ***7*** *), kukurydza gotowana, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Makaron ze szpinakiem , filetem drobiowym i warzywami (*  ***1a,3,7,9*** *), woda z cytryną.* |
| **Czwartek**  Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), rogal (* ***1a,b,6,11*** *), z masełkiem (* ***7*** *), stół szwedzki – twarożek ze szczypiorkiem (* ***7*** *), filet z indyka – wyrób własny, jajko gotowane (* ***3*** *),kabanosy, mozzarella z pomidorami (* ***7*** *),sałata, papryka czerwona.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa rosół z zacierką na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,3,9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Gruszka pieczona z polewą czekoladową (* ***7*** *),**herbatniki (* ***1a*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz wieprzowy (* ***1a*** *), kluski śląskie (* ***1a,3*** *), buraczki zasmażane (* ***7*** *), 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*** *), pasta z twarożku z suszonymi pomidorami (* ***7*** *), kiełki, ogórek zielony, herbata z cytryną.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa żurek z jajkiem na wywarze mięsno - warzywnym zabielany jogurtem naturalnym z natką pietruszki* *(****1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Wafle torowe z powidłami śliwkowymi, kakao (* ***7*** *), owoc - banan, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pulpet rybny z białą fasolą w sosie pomidorowym (* ***1a,3,4*** *), kasza kuskus, brokuły z masełkiem i bułeczką (****7****), woda z cytryną.* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*