# **JADŁOSPIS: 19.05 –23.05.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Posiłki** | **Wykaz składników alergennych** |
| **Poniedziałek**  Deser z truskawkami przepis | Dorota Kamińska | Recipe | Aesthetic food,  Food, Healthy breakfast | ***Śniadanie: WYCIECZKA*** | ***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.* |
| *Herbata z cytryną, kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *) z masełkiem (* ***7*** *), ser żółty (* ***7*** *).* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa z soczewicy na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki* *(* ***9*** *), woda z cytryną.* |
| ***Deser:*** |
| *Drożdżówka (* ***1a,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Naleśniki z serem białym i dżemem niskosłodzonym (* ***1a,3,7*** *), kompot owocowy.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *) z masełkiem (* ***7*** *), Sałatka makaronowa z łososiem (****1a,3,4,7*** *), półmisek z warzywami – ogórek zielony, pomidor, marchewka, kalarepa.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z zielonego groszku z grzankami na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Galaretka z bitą śmietaną (* ***7*** *), biszkopty (* ***1a*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kotlet pożarski (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, buraczki zasmażane (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| **Środa**  Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kasza jaglana (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b,d*** *), bułka wrocławska (****1a,b,6****), twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (* ***7*** *), pomidorki koktajlowe, seler naciowy do pochrupania (* ***9*** *).* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa kapuśniak na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki* *(* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Sałatka owocowa (* ***1a,7*** *), kisiel do picia.* |
| ***II danie:*** |
| *Łazanki z młodą kapustą i kiełbasą (* ***1a,3*** *), kompot owocowy.* |
| **Czwartek**  Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (* ***1b,c,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), wędlina, sałata, kiełki, papryka czerwona, półmisek z owocami – gruszka, kiwi, pomarańcza, banan.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz biały z jajkiem i kiełbasą na wywarze mięsno - warzywnym zabielana jogurtem naturalnym z natką pietruszki (* ***3,7,9*** *), woda z cytryną.* |
| ***Deser*** |
| *Gofry z dżemem niskosłodzonym i bitą śmietaną (* ***1a,3,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Kurczak w sosie słodko - kwaśnym (* ***1a*** *), ryż gotowany, kalafior z wody, woda z cytryną.* |
| **Piątek**  Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki orkiszowe (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka grahamka (* ***1a,b,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), jajko gotowane (****3*** *), serek topiony (* ***7*** *), sałata, kiełki, ogórek zielony, rzodkiewka do pochrupania, napar z rumianku.* |
|  |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1c,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Pizza ze szpinakiem, serem mozzarella i ketchupem – ketchup wyrób własny (* ***7*** *), owoc – jabłko, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Paluszki rybne (* ***1a,4***  *), ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką, kompot owocowy.* |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*