# **JADŁOSPIS: 23.06 –27.06.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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*  ***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 – płatki Cini Minis (* ***7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka grahamka (* ***1a,b,6*** *) z masełkiem (* ***7*** *), pasta z twarożku i ciecierzycy (* ***7*** *), sałata, ogórek zielony, napar z rumianku.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa ogórkowa z ryżem na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Koktajl brzoskwiniowy na kefirze (* ***7*** *), wafle ryżowe z miodem, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Lazania z mięsem mielonym i warzywami (* ***1a,3,7,9*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Kakao (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), masełkiem (* ***7*** *), parówki z szynki z ketchupem – ketchup wyrób własny, sałatka z papryki i ogórka kiszonego, seler naciowy do pochrupania (* ***9*** *).* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa owocowa z makaronem (* ***1a,3,7*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Ciasto szpinakowe z lukrem cytrynowym (* ***1a,3,7*** *), mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Nuggetsy z kurczaka (* ***1a,3*** *), ziemniaki z koperkiem, mix sałat w sosie ziołowym, kompot owocowy.* |
| **Środa**  Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kaszka kukurydziana (* ***1a,b,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (****1a,b*** *),bułka wrocławska (****1a,b,6*** *) z masełkiem (* ***7*** *), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (* ***3,7*** *), pomidorki koktajlowe, rzodkiewka, sałata.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym zabielana jogurtem naturalnym z natką pietruszki (* ***1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Kisiel owocowy, biszkopty (* ***1a*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz wp z warzywami (* ***1a,3*** *), kasza gryczana, buraczki zasmażane (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| **Czwartek**  Jednodniowy jadłospis na lato – 5 zdrowych posiłków na cały dzień + lista  zakupów - chilliczosnekioliwa.pl | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki owsiane (* ***1d,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), pasta z makreli z ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem (* ***3,7*** *), sałata, kiełki, biała rzepa do pochrupania.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa fasolowa na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Budyń czekoladowy (* ***7*** *), chrupki kukurydziane, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Naleśniki z serem białym i dżemem (* ***1a,3,7*** *), kompot owocowy.* |
| **Piątek**  Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa zbożowa (* ***1a,b,7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), ser żółty (* ***7*** *), paprykarz - wyrób własny (* ***4*** *), sałata, pomidor, ogórek kiszony, marchewka do pochrupania.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa żurek z jajkiem na wywarze mięsno-warzywnym zabielany jogurtem naturalnym z natką pietruszki* *(****1a,7,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Ryż z jabłkami z sosem śmietanowo - cynamonowym (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Ryba w cieście naleśnikowym (* ***1a,3,4*** *), ziemniaki pieczone, kapusta kiszona zasmażana, woda z cytryną.* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*