# **JADŁOSPIS: 04.08 – 08.08.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 – płatki owsiane (* ***1d,7*** *), kanapki-pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), bułka grahamka (* ***1a,6*** *), z masełkiem (* ***7*** *), dżem niskosłodzony, serek topiony (* ***7*** *), sałata, kiełki, papryka czerwona. Owoc po śniadaniu – jabłko.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krem z marchwi na wywarze warzywnym z natką pietruszki* *(* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Budyń czekoladowy (* ***7*** *), chrupki kukurydziane, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pałka z kurczaka, ziemniaki pieczone, sałata ze śmietaną (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| **Wtorek**  Wesoła szkoła:) - Dzieci JedząDzieci Jedzą | ***Śniadanie:*** |
| *Kawa inka (* ***1b,c,7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), wędlina, półmisek z warzywami - papryka czerwona, ogórek zielony, marchewka.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa solferino na wywarze warzywnym z natką pietruszki (* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Gofry z owocami i bitą śmietaną (* ***1a,3,7*** *).* |
| ***II danie:*** |
| *Gulasz wp. z warzywami (* ***1a,7*** *), kasza gryczana, sałatka z buraczków z kukurydzą i cebulką, kompot owocowy.* |
| **Środa**  Posiłki mięsne - zdrowe żywienie dzieci - Centrum medyczne Macromedica | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – kaszka kukurydziana (* ***7*** *), kanapki pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), pasta z twarożku i makreli (* ***4,7*** *), sałata, pomidor, biała rzodkiew do pochrupania.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa z soczewicy na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Koktajl na kefirze z buraków i jabłka (* ***7*** *), wafle ryżowe z miodem, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Pirogi leniwe z masełkiem i bułeczka tartą (* ***1a,3,7*** *), marchewka z brzoskwinią, woda z cytryną.* |
| **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*** *), rogal (* ***1a,b,6,11*** *), z masełkiem (****7)*** *), pasta jajeczna ze szczypiorkiem (* ***3,7*** *), sałata, kiełki, rzodkiewka, ogórek zielony do pochrupania. Owoc po śniadaniu – arbuz.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa krupnik z kaszy jaglanej na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki (* ***9*** *).* |
| ***Deser*** |
| *Drożdżówki z serem i kruszonką – wyrób własny (* ***1a,3,7*** *),**mleko (* ***7*** *), woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Nuggetsy z morszczuka (* ***1a,7,9*** *), frytki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy.* |
| **Piątek**  Przepis na kanapkę ze złotą rybką – wspaniała zabawa! | ***Śniadanie:*** |
| *Zupa mleczna – płatki ryżowe (* ***7*** *), kanapki - pieczywo mieszane (* ***1a,b*** *), z masełkiem (* ***7*** *), ser żółty (* ***7*** *), sałata, kiełki, pomidorki koktajlowe, papryka czerwona.* |
| ***I danie:*** |
| *Zupa barszcz ukraiński na wywarze mięsno - warzywnym z natką pietruszki* *(* ***1a,9*** *).* |
| ***Deser:*** |
| *Pizza z szynką, serem i ketchupem (* ***1a,7*** *), kisiel do picia, woda z cytryną.* |
| ***II danie:*** |
| *Naleśniki z białym serem, dżemem niskosłodzonym (* ***1a,3,7*** *), sos truskawkowy, woda z cytryną.* |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Jadłospis może ulec zmianie*