

## JADŁOSPIS

Lp.	DZIEŃ TYGODNIA	MENU	ALERGENY	UWAGI
1	<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>23.09.2024 r.</b>	Krupnik z kaszą pęczak i zieloną pietruszką  Naleśniki z jabłkami i polewą jogurtowo-waniliową	Seler, gluten  Gluten, mleko, jajko	Krupnik jest bardzo zdrowy – zawiera duże ilości warzyw i kaszę, która ma błonnik pokarmowy i witaminy z grupy B oraz cenne składniki mineralne takie jak potas, żelazo i cynk. 😊
2	<b>WTOREK</b> <b>24.09.2024</b>	Zupa pomidorowa z ryżem  Makaron z zasmażaną kiszoną kapustą i kiełbaską	Seler, mleko  Gluten, jajko, seler	Zupa pomidorowa pochodzi z południa Hiszpanii i początkowo była zimną zupą znaną jako „Gazpacho” 😊
3	<b>ŚRODA</b> <b>25.09.2024</b>	Żurek z kiełbasą i ziemniakami  Gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym, ziemniaki, ogórek kiszony	Seler, gluten  Jajko, gluten	Odkąd sięgasz pamięcią, na twoim stole goszczą gołąbki? Historia tej potrawy zaczęła się w XIX wieku na Ukrainie, gdzie była ona nazywana hołubci. Wiele źródeł podaje, że powstała ona jako uboższa wersja dania serwowanego na dworach, tj. faszzerowanych gołąbki zawiniętych w liście kapusty 😊
4	<b>CZWARTEK</b> <b>26.09.2024</b>	Rosół z makaronem  Potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem	Seler, jajko, gluten  Mleko, gluten	Nazwa rosółu jest związana z jego dawnym sposobem przygotowania. Niegdyś rosół gotowano z zasolonego mięsa, które w czasie gotowania oddawało sól, a rosół nazywano rozsół, od czasownika rozsól – wydobądź /usuń sól. Proces gotowania mięsa pozbawiał je soli, a jednocześnie powodował samoistne doprawienie wywaru. 😊
5	<b>PIĄTEK</b> <b>27.09.2024</b>	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną  Kluseczki francuskie z sosem pomidorowym i gotowana fasolką szparagową	Seler  Gluten, mleko, jajko	Kasza jaglana jest otrzymywana z prosa. To zboże uprawiano już w czasach neolitu. W Polsce kasza jaglana była bardzo popularna w minionych wiekach – nazywano ją wtedy jagłami lub krupem. Współcześnie coraz częściej gości na naszych stołach ze względu na znakomity smak i wyjątkowe właściwości prozdrowotne 😊