

Jadłospis przedszkole 66

09-13.09.2019

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(ryba) w oleju, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z zacierką(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, brokuł, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Pierś kurczaka w sosie chińskim(pierś z kurczaka, mąka pszenna , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, kukurydza, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g), słupki zielonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa(mąka pszenna, jajka, mleko) z masłem (60 g), herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata malinowa(200 ml) <i>Do chrupania- słupki papryki</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), ryż, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, jajko, mleko, mąka pszenna , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta z koperkiem(biała kapusta, zielona cebulka, koperek, masło, mąka pszenna, sok cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, wafle pszenne (20 g)
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo, chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), kakao z mlekiem 2 %(200 ml) <i>Do chrupania- rzodkiewka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielony groszek, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Makaron świderki z serem białym i polewą śmietanową z truskawkami(makaron świderki(mąka pszenna, ser twarogowy(laktoza, białka mleka), śmietana 18 %, truskawki, cukier, wanilia)(200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska (30 g), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Do chrupania-marchewka</i>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką(porcja rosółowa z kurczaka, szuja z indyka, marchew, pietruszka, seler , por, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowo-paprykowym(łopatka/k, bulka pszenna, mąka pszenna , cebula, jaja , pomidory, papryka, liść laurowy, ziele angielskie, olej roślinny, pieprz, sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), sałatka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, cebula, jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), majonez(jajka) , kukurydza, cukier, sok z cytryny, sól)(80g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka z cynamonem(mąka pszenna, jajka, mleko)(60 g), mleko 2 % (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata malinowa (200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Knedle ze śliwkami i polewą śmietanową-jogurtową (ziemniaki, mąka żytnia razowa, jajka, masło, śliwki, jogurt naturalny, śmietana 18 %, cukier)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), filetem z indyka, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

* *Thustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011*

Przedszkole 66 – dieta bezmleczna

09.09- 13.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Pasta ze szprotek bez twarogu, niezabielana ze szczypiorkiem (30 g), chleb krakowski (50 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa brokułowa Z zacierką niezabielana (300 ml)	Pierś kurczaka w sosie chińskim niezabielany(80 g), ryż(100), słupki zielonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)	Weka z dżemem owocowym(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Polędwica sopocka (30 g), chleb razowy (50 g), rzodkiewka(10 g), herbata malinowa(200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Kotlet schabowy saute(80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta z koperkiem, niezabielana, z oliwą z oliwek (80 g), kompot (200 ml)	Banan, wafel ryżowy(30 g)
Środa	Jajko na twardo, chleb wiejski(50 g), pomidor(10g), kakao z mlekiem sojowym(200 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami niezabielana (300 ml)	Makaron świderki zapiekany z jabłkami i cynamonem(200 g), kompot(200 ml)	Chleb słonecznikowy z szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Kielbasa krakowska(30 g), weka(40 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (300 ml)	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowo—paprykowym niezabielany(80 g), kasza jęczmienna(100 g), sałatka z kapusty pekińskiej, niezabielana z oliwą z oliwek(80 g), kompot(200 ml)	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy, pałki kukurydziane(20 g), herbata miętowa(200 ml)
Piątek	Płatki kukurydziane na mleku sojowym(150 ml), kajzerka 1 szt., dżem wiśniowy (20 g), herbata z cytryną(200 ml)	Krupnik polski niezabielany (300 ml)	Knedle ze śliwkami bez masła, z oliwą z oliwek i cukrem (200 g), kompot(200 ml)	Chleb razowy z filetem z indyka, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)

Przedszkole 66 – Viktoria

09.09- 13.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Pasta ze szprotek i twarogu ze szczypiorkiem (30 g), chleb krakowski (50g), masło (5 g), ogórek kiszony (10g), herbata (200 ml)	Zupa brokułowa Z zacierką (300ml)	Wieprzowina w sosie chińskim(80g), ryż(100g), słupki zielonego ogórka(80g), woda mineralna (200 ml)	Buleczka drożdżowa z masłem, herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (50 g), masło (5 g), rzodkiewka(10g), herbata malinowa (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml)	Kotlet schabowy (80g), ziemniaki(100g), duszona kapusta z koperkiem (80 g), kompot (200 ml)	Banan, wafle pszenne (30 g)
Środa	Szynka wieprzowa(30 g), chleb wiejski (50 g), masło(5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem(200 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)	Makaron świderki z srem białym i polewą śmietanową z truskawkami (200 g), kompot (200 ml)	Chleb słonecznikowy z masłem, szynką domową, papryką(60 g), herbata z (200 ml)
Czwartek	Kielbasa krakowska(30 g), weka(40 g) masło (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata (200 ml)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (300ml)	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowo-paprykowym(80 g), kasza jęczmienna (100g), sałatka z kapusty pekińskiej(80 g) kompot (200 ml)	Szarlotka z cynamonem (60 g), herbata miętowa(200 ml)
Piątek	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml), kajzerka 1 szt., masło(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata malinowa(200 ml)	Krupnik polski (300ml)	Knedle ze śliwkami i śmietaną(200 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z masłem, filetem z indyka, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z (200 ml)
uwagi	Alergia na cytrusy- surówki, sałatka warzywa gotowane-bez soku z cytryny			

Przedszkole 66 – Julia

09.09- 13.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Szynka drobiowa (30 g), chleb krakowski (50g), masło (5 g), ogórek kiszony (10g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa brokułowa Z zacierką (300ml)	Pierś z kurczaka w sosie chińskim(80g), ryż(100g), słupki zielonego ogórka(80g), woda mineralna (200 ml)	Buleczka drożdżowa z masłem, herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Polędwica sopocka (30 g), chleb razowy (30 g), rzodkiewka(10 g), herbata malinowa(200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml)	Kotlet schabowy (80g), ziemniaki(100g), duszona kapusta z koperkiem (80 g), kompot (200 ml)	Banan, wafle pszenne (30 g)
Środa	Jajko na twardo(30 g), chleb wiejski(30 g), pomidor(10g), kakao z mlekiem (200 ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300ml)	Makaron świderki zapiekany z jabłkami i cynamonem(200 g), kompot (200 ml)	Chleb słonecznikowy z masłem, szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Kielbasa krakowska(30 g), weka(40 g) masło (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Rosół z makaronem nitki i zieloną pietruszką (300ml)	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowo-paprykowym(80 g), kasza jęczmienna (100g), sałatka z kapusty pekińskiej(80 g) kompot (200 ml)	Szarlotka z cynamonem (60 g), herbata miętowa(200 ml)
Piątek	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml), kajzerka 1/2 szt., masło(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata malinowa(200 ml)	Krupnik polski (300ml)	Knedle ze śliwkami i masłem(200 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z masłem, filetem z indyka, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	Zabronione Ser biały, ser żółty, ser topiony, serki waniliowe, danio, kefir, maślanka - Seler świeży(surówka) Jajko surowe, na miękko			