

Jadłospis przedszkole 66

23.09-27.09.2019

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Kulki kakaowe(gluten) z mlekiem 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- jabłka
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa z warzywami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, grysik(gluten), pietruszka zielona, sól)
	II danie	Potrąwka z indyka z kukinią i pomidorami (pierś z indyka, cebula, marchewka, mąka pszenna , cukinia, pomidory pelati, olej roślinny, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(maliny, mąka ziemniaczana, cukier)(120 g), chałka(gluten, jajka, mleko) z masłem (60 g)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica drobiowa(30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, śmietana 22% (z mleka, laktoza), makaron muszelki(gluten), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet pożarski (pierś z kurczaka, jajka, mąka pszenna , czosnek, olej roślinny, sól)(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona, cebula, olej roślinny, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Środa	Śniadanie	Rolada serowa (z mleka, laktoza) (30 g), chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), kakao z mlekiem 2% (200 ml) Do chrupania- rzodkiewka
	Zupa (300ml)	Zupa ziemniaczana(marchew, pietruszka, seler , por, kielbasa podwawelska, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, mąka pszenna , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Ryż z polewą koktajlową z truskawkę i jogurtu greckiego(ryż, truskawki, jogurt grecki (laktoza, białka mleka), śmietana 18 % (z mleka, laktoza) masło , cukier) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pastą z szynki i jajka z zieloną cebulką(szynka cygańska, jajka , majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny (z mleka, laktoza), zielona cebulka, sól)(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Szynka naturalna(30 g), chleb krakowski (gluten, mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-słupki papryki
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, ogórki kiszony, ryż, śmietana 22% (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Schab duszony w sosie własnym(schab b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), kalafior z masłem i bułką tartą pszenną(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(gluten, jajka, mleko), herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 % (laktoza, białka mleka), jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), kawa zbożowa(jęczmień, żyto) z mlekiem 2% (200 ml) Do chrupania- jabłka
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, zakwas barszczu białego(żytni), ziemniaki, śmietana 22% (z mleka, laktoza), biała kielbasa, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron pene z sosem neapolitańskim (makaron pene pszenny , cebula, pomidory krojone, ser żółty, olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(200 g), ogórek kiszony(50 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Gruszka, wafel ryżowy(30 g)

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

* Tustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.

23.09- 27.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Kulki kakaowe z mlekiem sojowym (150 ml), weka (30 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa grysikowa z warzywami (300 ml)	Potrawka z indyka z cukinią i pomidorami niezabielana(80 g), kasza jęczmienna(100 g), woda mineralna (200 ml)	Kisiel malinowy(120 g), banan ½ szt.
Wtorek	Polędwica drobiowa(30 g), kajzerka 1 szt., pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa kalafiorowa z kluseczkami niezabielana (300ml)	Kotlet drobiowy saute(80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty czerwonej(80 g), kompot(200 ml)	Brzoskwinia, palki kukurydziane(20 g)
Środa	Kielbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy(50 g), ogórek kiszony(10 g), kakao z mlekiem sojowym (200 ml)	Zupa ziemniaczana niezabielana (300 ml)	Ryż zapiekany z jabłkami(200 g), kompot(200 ml)	Chleb wiejski z szynką cygańską, zielona cebulka, herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Szynka naturalna(30 g), chleb krakowski(30 g), sałata zielona (5 g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Schab duszony w sosie własnym (80 g), ziemniaki(100 g), gotowany kalafior z oliwą z oliwek i bułką tartą(80 g), kompot (200 ml)	Ciasto bezmleczne z owocami, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Pasta z makreli wędzonej bez twarogu, ze szczypiorkiem niezabielana (30 g), chleb razowy(40 g), herbata z cytryną (200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami niezabielany (300 ml)	Makaron pene z kurczakiem w sosie pomidorowo-ziółowym niezabielanym(200 g), ogórek kiszony(50 g), kompot (200 ml)	Gruszka, wafel ryżowy (30 g)

Przedszkole 66 – dieta bezmleczna

Przedszkole 66 – Julia

23.09- 27.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Płatki kukurydziane bez dodatków z mlekiem sojowym (150 ml), weka (30 g), masło (5 g), powidło śliwkowe (30 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa grysikowa z warzywami (300 ml)	Potrąwka z indyka z cukinią i pomidorami (80 g), kasza jęczmienna (100 g), woda mineralna (200 ml)	Kisiel malinowy (120 g), banan ½ szt.
Wtorek	Polędwica drobiowa (30 g), kajzerka 1 szt., masło (5 g), pomidor (10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (300 ml)	Kotlet drobiowy saute (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty czerwonej (80 g), kompot (200 ml)	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Środa	Kiełbasa krakowska (30 g), chleb słonecznikowy (50 g), masło (5 g), ogórek kiszony (10 g), kakao z mlekiem sojowym (200 ml)	Zupa ziemniaczana (300 ml)	Ryż zapiekany z jabłkami (200 g), kompot (200 ml)	Chleb wiejski z szynką cygańską, zielona cebulka, herbata malinowa (200 ml)
Czwartek	Szynka naturalna (30 g), chleb krakowski (30 g), masło (5 g), sałata zielona (5 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml)	Schab duszony w sosie własnym (80 g), ziemniaki (100 g), gotowany kalafior z masłem i bułką tartą (80 g), kompot (200 ml)	Ciasto bezmleczne z owocami, herbata porzeczkowa (200 ml)
Piątek	Pasta z makreli wędzonej bez twarogu, ze szczypiorkiem niezabielana (30 g), masło (5 g), chleb razowy (40 g), herbata z cytryną (200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (300 ml)	Makaron pene z kurczakiem w sosie pomidorowo-zielonym (200 g), ogórek kiszony (50 g), kompot (200 ml)	Gruszka, wafel ryżowy (30 g)
<p>Zabronione Ser biały, ser żółty, ser topiony, serki waniliowe, danio, kefir, maślanka - Seler świeży (surówka) Jajko surowe, na miękko</p>				

Przedszkole 66 – Viktoria

23.09- 27.09.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Kulki kakaowe z mlekiem (150 ml), weka (40 g), masło (5 g), powidło śliwkowe (30 g), herbata (200 ml)	Zupa grysikowa z warzywami (300ml)	Wieprzowina duszona z cukinią i pomidorami(80 g), kasza jęczmienna(100 g), woda mineralna (200 ml)	Kisiel malinowy, banan 1/2 szt.
Wtorek	Połudwica sopocka (30 g), kajzerka (50 g), masło(5 g), pomidor(10 g), herbata (200 ml)	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (300ml)	Kotlet ze schabu(80g), ziemniaki (100g), surówka zkapusty czerwonej(80 g), kompot(200 ml)	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Środa	Rolada serowa(30 g), chleb słonecznikowy(50 g), masło (5 g), ogórek kiszony(10 g), kakao z mlekiem(200 ml)	Zupa ziemniaczana (300ml)	Ryż z polewą koktajlową z truskawek i jogurtu greckiego(200 g), kompot (200 ml)	Chleb wiejski z masłem, poławicą wiśniową, zieloną cebulką(60 g), herbata malinowa (200 ml)
Czwartek	Szynka naturalna wieprzowa(30 g), chleb krakowski(50 g), masło (5 g), zielona sałata(5 g), herbata (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300ml)	Schab duszony w sosie własnym(100 g), ziemniaki(100 g), gotowany kalafior z masłem i bułką tartą(80 g), kompot (200 ml)	Murzynek, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (30 g), chleb góralski(50 g), masło (5 g), (5 g), kawa z mlekiem (200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (300ml)	Makaron penne z sosem neapolitańskim i serem żółtym(200 g), ogórek kiszony(50 g), kompot (200 ml)	Gruszka, wafel ryżowy(30 g)
uwagi	Alergia na cytrusy- surówki, sałatka warzywa gotowane-bez soku z cytryny			