

Jadłospis przedszkole 66

21.10-25.10.2019

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem (<i>laktoza, białka mleka</i> (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (<i>laktoza, białka mleka</i>)(5 g), herbata malinowa (200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(<i>porcja rosółowa z kureczaka, marchew, pietruszka, por, kiszony ogórek, koperek, śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), ryż, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierś z indyka w sosie meksykańskim(<i>pień z indyka, mąka pszenna, cebula, papryka, por, pomidory pelati, kukurydza, czerwona fasola, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól</i>) (80 g), kasza kus kus (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Weka(mąka pszenna) z masłem (<i>laktoza, białka mleka</i>), kielbasą krakowską, pomidorem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (<i>laktoza, białka mleka</i>) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- słupki zielonego ogórka
	Zupa (300ml)	Kremowa z zielonego groszku z grzankami(<i>marchew, pietruszka, por, zielony groszek, śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), masło (<i>laktoza</i>), grzanki pszenne , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(<i>schab b/k, jajko, mąka pszenna, mleko, olej roślinny, sól</i>) (80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z białej kapusty(<i>kapusta biała, marchew, koperek, cebula, majonez(jajka), sok cytryny, cukier, sól</i>) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy(mleko 2%, masło, mąka ziemniaczana, cukier, kakao, wanilia)(150 g), banan 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (<i>laktoza, białka mleka</i>) (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, zakwas barszczu białego(gluten), biała kielbasa, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól</i>)
	II danie	Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową (<i>ryż, masło(z mleka, laktoza), jabłko, śmietana 18%(z mleka, laktoza), jogurt naturalny, cukier, cynamon, wanilia</i>)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (<i>laktoza, białka mleka</i>), pastą z sera białego i szynki z zieloną cebulką, papryka(60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Polędwica drobiowa(soja)(30 g), masło (<i>laktoza, białka mleka</i>) (5 g), chleb wiejski (mąka pszenna) (50 g), ogórek kiszony (10g), kawa zbożowa(jęczmień, żyto) z mlekiem (200 ml) Do chrupania-rzodkiewka
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(<i>porcja rosółowa z indyka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól</i>)
	II danie	Sznicel indyjski(<i>udziec indyjski b/k, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej roślinny, sól</i>) (80g), ziemniaki(100 g), surówka z selera i jabłka(seler, jabłko, jogurt naturalny (<i>laktoza, białka mleka</i>), sok cytryny, cukier)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(gluten, jajka, mleko)(60 g), mleko 2% (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (<i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), jogurt naturalny (<i>laktoza, białka mleka</i>), szczypiorek, sól) (30 g), kajzerka(mąka pszenna) 1 szt., masło (<i>laktoza, białka mleka</i>)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- słupki ogórka kiszzonego
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z zacierką(<i>porcja rosółowa z kureczaka, marchew, pietruszka, por, koperek, śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), zacierka(mąka pszenna, jajka),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), jabłko 1/2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (<i>laktoza, białka mleka</i>), szynką cygańską, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa(200 ml)

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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

21.10- 25.10.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Polędwica sopocka(30 g), chleb wieloziarnisty (50 g), rzodkiewka(10 g)herbata malinowa (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Pierś indyka w sosie meksykańskim z kaszą kus kus (200 g), woda mineralna (200 ml)	Weka z kielbasa krakowską, pomidorem, herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Szynka wieprzowa (30 g), chleb krakowski (50 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z grzankami niezabielana (300 ml)	Kotlet schabowy saute(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z białej kapusty z oliwą z oliwek (80 g), kompot (200 ml)	Budyń waniliowy na mleku sojowym (150 g), Banan ½ szt.
Środa	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (150 ml), weka (40 g), dżem malinowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami niezabielana (300 ml)	Ryż zapiekany jabłkami i cynamonem (200 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z szynką wieprzową, papryką, herbata z owoców leśnych (200 ml)
Czwartek	Polędwica drobiowa(30 g), chleb wiejski(50 g), ogórek kiszony (10g), herbata z cytryną(200 ml)	Krupnik polski niezabielany (300 ml)	Sznyceł indyczy (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z selera z jabłkiem niezabielana(80 g), kompot (200 ml)	Ciasto (bezmleczne, bezejeczne) z owocami, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Kielbasa szynkowa(30 g), kajzerka 1 szt., szczypiorek, herbata z cytryną (200 ml)	Zupa koperkowa z ryżem niezabielana (300 ml)	Makaron penne z kurczakiem w sosie pomidorowo-ziolowym niezabielanym(200 g), jabłko 1/2 szt. kompot (200 ml)	Chleb słonecznikowy z szynką cygańską, zieloną sałatą, herbata malinowa (200 ml)

Przedszkole 66 – dieta bezmleczna

21.10- 25.10.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Polędwica sopocka(30 g), chleb pszenny (50 g), masło(5 g)rzodkiewka(10 g) herbata malinowa (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml)	Pierś indyka w sosie meksykańskim z kaszą kus kus (200 g), woda mineralna (200 ml)	Weka z masłem, kielbasa krakowską, pomidorem, herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Szynka wieprzowa (30 g), chleb krakowski (50 g), masło(5 g)pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z grzankami (300 ml)	Kotlet schabowy saute(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z białej kapusty z oliwą z oliwek (80 g), kompot (200 ml)	Budyń waniliowy na mleku sojowym (150 g), Banan 1/2 szt.
Środa	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (150 ml), weka (40 g), dżem malinowy(30 g), masło(5 g) herbata z cytryną(200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (300 ml)	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (200 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z masłem, szynką wieprzową, papryką, herbata z owoców leśnych (200 ml)
Czwartek	Polędwica drobiowa(30 g), chleb wiejski(50 g), masło(5 g), ogórek kiszony (10g), herbata z cytryną(200 ml)	Krupnik polski (300 ml)	Sznicel indyjski(bez jajka) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z marchewki z jabłkiem (80 g), kompot (200 ml)	Ciasto (bezmleczne, bezjajeczne) z owocami, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Kielbasa szynkowa(30 g), kajzerka 1 szt., masło(5 g), szczypiorek, herbata z cytryną (200 ml)	Zupa koperkowa z zacierką (300 ml)	Makaron penne z kurczakiem w sosie pomidorowo-ziołowym (200 g), jabłko 1/2 szt. kompot (200 ml)	Chleb słonecznikowy z masłem, szynką cygańską, zieloną sałatą, herbata malinowa (200 ml)
Zabronione Ser biały, ser żółty, ser topiony, serki waniliowe, danio, kefir, maślanka - Seler świeży(surówka) Jajko surowe, na miękko Orzechy				

Przedszkole 66 – Julia

21.10- 25.10.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Twarożek z rzodkiewką, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem (30 g), chleb wieloziarnisty (50 g), masło (5 g), herbata malinowa (200 ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml)	Wieprzowina w sosie meksykańskim z kaszą kus kus (200 g), woda mineralna (200 ml)	Weka z masłem, kielbasa krakowską wieprzową, pomidorem, herbata z cytryną (200 ml)
Wtorek	Szynka wieprzowa (30 g), chleb krakowski (50 g), masło(5 g), pomidor(10 g), herbata (200 ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z grzankami (300ml)	Kotlet schabowy(80g), ziemniaki (100g), sałatka z białej kapusty kapusty(80g), kompot (200 ml)	Budyń czekoladowy, banan 1/2 szt.
Środa	Kasza kukurydziana na mleku(150 ml), weka(40 g), masło(5 g), dżem malinowy (30 g), herbata (200 ml)	Barszcz biały z ziemniakami (300ml)	Ryż zapiekany jabłkami i polewą jogurtową (200 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z masłem, z pastą z sera i szynki(wieprzowej), z zieloną cebulką, papryka, herbata z owoców leśnych (200 ml)
Czwartek	Połudwica wieprzowa(30 g), chleb wiejski(50 g), masło (5 g), ogórek kiszony(10g), kawa z mlekiem (200 ml)	Krupnik polski (300 ml)	Sznyceł wieprzowy(80g), ziemniaki (100g), surówka z selera z jabłkiem(80g), kompot (200 ml)	Murzynek, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (30 g), kajzerka (50 g), masło (5 g), herbata (200 ml)	Żupa koperkowa Z ryżem (300 ml)	Makaron penne z sosem neapolitańskim (200 g), jabłko 1/2 szt., kompot(200 ml)	Chleb słonecznikowy z masłem, szynką cygańską i zieloną sałatą, herbata malinowa(200 ml)
uwagi	Alergia na cytrusy- surówki, sałatka warzywa gotowane-bez soku z cytryny			

Przedszkole 66 – Viktoria