

Jadłospis przedszkole 66

24.06-28.06.2019

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty(30 g), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa z warzywami(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, grysik pszenny, koperek, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Gulasz wieprzowy(<i>szynka b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>)(80 g), makaron wstążki(mąka pszenna), surówka z marchewki z jabłkiem(<i>marchew, jabłko, jogurt naturalny sok z cytryny, cukier, sól</i>)(80 g),woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy(mleko 2 % , masło , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia)(140 ml), banan 1/2 szt.
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(50 g), chleb pszenny(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), zielony ogórek(10 g), herbata malinowa(200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Żurek z białą kielbasą i grzankami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, zakwas barszczu białego (gluten), śmietana 22 % (z mleka, laktoza), biała kielbasa, grzanki pszenne ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, zielona pietruszka, koperek, sól</i>)
	II danie	Kluski leniwe z masłem i bułką tartą(<i>ser twarogowy półtłusty, ziemniaki, mąka pszenna, jajko, masło, bulka tarta pszenna, cukier</i>) (200 g), plastry arbuza(70 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kajzerka (mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), serem wiejskim z rzodkiewką (<i>ser twarogowy(z mleka, laktoza) wiejski, jogurt naturalny (z mleka, laktoza), śmietana 18%(z mleka, laktoza), rzodkiewka, sól), zielona cebulka (60 g), herbata z cytryną (200 ml)</i>
Środa	Śniadanie	Polędwica drobiowa(soja)(30 g), chleb krakowski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), papryka (10 g), kakao z mlekiem 2 % (200 ml) Do chrupania-rzodkiewka
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), ziemniaki, koperek, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym(<i>łopatka wieprzowa, ryż, olej roślinny, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18 %(laktoza, białka mleka), sól</i>) (200 g), słupki zielonego ogórka, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Czwartek	Śniadanie	Kielbasa szynkowa(30 g), chleb wiejski(mąka pszenna) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), zielona sałata(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-papryka
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22 %, zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Kotlet z piersi kurczaka(<i>pieś kurczaka, mąka pszenna, jajka, mleko, bulka tarta pszenna, olej roślinny, sól</i>)(80 g), młode ziemniaki(100 g), ogórek małosolny(50 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(mąka pszenna, mleko, jaja), mleko(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Makaron nitki(gluten) na mleku (150 ml), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną (200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z ryżem(<i>marchew, pietruszka, seler, por, zielony groszek, masło, śmietana 22%(z mleka, laktoza), ryż, zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Sznycełki rybne(<i>filet z miruny, jajko, bulka pszenna, bulka tarta pszenna, mleko 2 %, olej roślinny, sól</i>) (80g), młode ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszonej(<i>kapusta kiszona, marchew, cebula, cukier, sól</i>)(80 g)kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką wiejską, zieloną sałata(60 g), herbata z owoców leśnych (200 ml)
	uwaga	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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

Przedszkole 66 – dieta bezmleczna

24.06- 28.06.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy(50 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa grysikowa z warzywami (300 ml)	Gulasz wieprzowy (80 g), makaron wstążki (100 g), surówka marchewki i jabłka niezabielana(80 g), woda mineralna(200 ml)	Budyń waniliowy na mleku sojowym (150 g), banan ½ szt.
Wtorek	Szynka wieprzowa(30 g), chleb pszenny(50 g), zielony ogórek(10 g), herbata malinowa (200 ml)	Żurek z białą kielbasą i grzankami niezabielany (300 ml)	Kluski ziemniaczane (bez masła) z cukrem(200 g), plastry arbuza(70), kompot (200 ml)	Kajzerka 1 szt. z kielbasą krakowską, rzodkiewką, herbata z cytryną (200 ml)
Środa	Polędwica drobiowa(30 g), chleb krakowski (50 g), papryka(10 g), herbata z cytryną (200 ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami niezabielana (300 ml)	Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym niezabielany (200 g), słupki zielonego ogórka, kompot(200 ml)	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Czwartek	Kielbasa szynkowa(30 g), chleb wiejski (50 g), zielona sałata(10 g), herbata z cytryną(200 ml)	Zupa pomidorowa Z makaronem kukurydzianym niezabielana (300 ml)	Kotlet z piersi kurczaka saute(80 g), ziemniaki (100 g), ogórek małosolny(60 g), kompot (200 ml)	Wafel ryżowy z konfiturą malinową, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Makaron nitki na mleku sojowym (150 ml), weka(30 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata z cytryną(200 ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z ryżem niezabielana (300 ml)	Sznicelki rybne (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszzonej(80 g), kompot (200 ml)	Chleb razowy z szynką wiejską, zieloną sałatą, herbata z owoców leśnych (200 ml)

24.06- 28.06.2019	Śniadanie	Obiad		Podwieczorek
		I danie	II danie	
Poniedziałek	Ser żółty(30 g), chleb razowy(50 g), masło(5 g), pomidor(10 g), herbata	Zupa grysikowa z warzywami (300 ml)	Gulasz wieprzowy (200 g), makaron wstążki (100g), surówka z marchewki z jabłkiem (80 g), woda mineralna(200 ml)	Budyń waniliowy(140 ml), banan 1/2 szt.
Wtorek	Szynka wieprzowa (50 g), chleb pszenny(50 g), masło(5 g), ogórek zielony(10 g), herbata malinowa (200 ml)	Żurek z białą kiełbasą i grzankami (300 ml)	Kluski leniwe z masłem(200 g), plastry arbuza(70 g), kompot (200 ml)	Kajzerka z masłem, serem wiejskim z rzodkiewką, zielona cebulka, herbata(200 ml)
Środa	Polędwica sopocka(30 g), chleb krakowski (50 g), masło (5 g), papryka (10 g), kakao z mlekiem (200 ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300 ml)	Risotto z mięsem i warzywami w sosie pomidorowym(200 g), słupki zielonego ogórka, kompot(200 ml)	Brzoskwinia, pałki kukurydziane (20 g)
Czwartek	Kiełbasa szynkowa wieprzowa (30 g), chleb wiejski (50 g), masło (5 g), zielona sałata(10 g), herbata (200 ml)	Zupa pomidorowa z zacierką (300 ml)	Kotlet schabowy(80 g), młode ziemniaki (100 g), ogórek małosolny(50 g), kompot(200 ml)	Ciasto murzynek, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Makaron nitki na mleku (150 ml), weka(40 g), masło(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata (200 ml)	Kremowa zupa zielonego groszku z ryżem (300ml)	Sznycelki rybne (80g), młode ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszanej (80 g) kompot (200 ml)	Chleb razowy z masłem, szynką wiejską wieprzową, zieloną sałatą, herbata z owoców leśnych (200 ml)
uwagi	Alergia na cytrusy- surówki, sałatka warzywa gotowane-bez soku z cytryny			

Przedszkole 66 – Viktoria