

Jadłospis przedszkole 66

12-16.10.2020

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty(z mleka, laktoza) (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kluseczkami(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, brokuły, kalafior, zielony groszek, makaron muszelki(mąka pszenna), śmietana 22 %, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Gulasz indyczy(pieś z indyka, mąka pszenna , cebula, papryka, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól) (80g), peczak (100 g), surówka z kapusty kiszonej(80 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy(mleko , kakao, mąka ziemniaczana, wanilia, cukier)(150 ml), wafel pszenny tortowy(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Do chrupania-gruszka
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa z cukinii z grzankami(marchew, pietruszka, seler , por, cukinia, grzanki pszenne , masło , zielona pietruszka, tymianek, sól)
	II danie	Sznicel wieprzowy(łopatka wieprzowa, bułka pszenna , bułka tarta pszenna , jaja , cebula, czosnek, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), buraczki na ciepło(buraki, masło , śmietana 18%, mąka pszenna , sok z cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa(mąka pszenna , jaja , mleko) z masłem (50 g), winogrona(80 g)
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo, sos szczypiorkowy(jajka , majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny(laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb słonecznikowy(gluten , mąka pszenna , mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), herbata malinowa(200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, buraki, zakwas barszczu czerwonego, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Makaron świderki(pszenny) z polewą koktajlową z truskawkami(jogurt naturalny , śmietana 18 %, truskawki, cukier)(200 g) kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kajzerka (mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), kiełbasą szynkową i zielonym ogórkiem (60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Pasztet pieczony(gluten , jajka)(50 g), chleb wiejski(mąka pszenna , mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-gruszka
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kasza jęczmienna , ziemniaki , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Klopsiki w sosie pomidorowym(łopatka/k, kurczak, bułka pszenna , mąka pszenna , cebula, jaja , pomidory, śmietana 18 %, olej roślinny, pieprz, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka ogórka kiszzonego i kukurydzy(ogórek kiszony, jabłko, marchew, kukurydza, olej roślinny, cukier) (80g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka z cynamonem(mąka pszenna , jaja , mleko) (50 g), mleko 2%(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (150 ml), weka(mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), miód(20 g), herbata malinowa(200 ml) Do chrupania-jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ryżem(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, koperek, ryż, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(miruna , mąka pszenna , bułka tarta pszenna , jajko , mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), sałata zielona ze śmietaną (sałata zielona, koperek, śmietana 18 %, jogurt naturalny , sok cytryny, cukier, sól) (80g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka żytnia razowa) z masłem (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, ogórkiem kiszonym(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	uwaga	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

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