

# Jadłospis przedszkole 66

## 24-28.02.2020

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	Śniadanie	Pasta z sera białego z tuńczykiem i szczypiorkiem( <b>ser biały półtłusty</b> (z mleka, laktoza), <b>tuńczyk (ryby)</b> w sosie własnym, <b>jogurt naturalny</b> (z mleka, laktoza), <b>szcypiorek, sól</b> ) (30 g), chleb słonecznikowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), herbata z cytryną (200ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z zacierką (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, zacierka( <b>mąka pszenna, jajka</b> ), <b>śmietana 22%</b> (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami(szynka b/k, <b>mąka pszenna</b> , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, marchew, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy na <b>jogurcie naturalnym</b> (150 ml), pieczywo chrupkie razowe ( <b>pszenica, żyto</b> ) z miodem(30 g)
<b>Wtorek</b>	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa(30 g), weka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), kawa zbożowa z <b>mlekiem</b> 2 % <i>Do chrupania- rzodkiewka</i>
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa z zielonego groszku z grzankami(marchew , pietruszka, <b>seler</b> , por, zielony groszek, <b>śmietana 22%</b> (z mleka, laktoza), <b>grzanki pszenne</b> , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, <b>jajko</b> , czosnek, <b>mąka pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna, mleko</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta biała z koperkiem (kapusta biała, cebulka, koperek, <b>masło</b> (z mleka, laktoza), <b>mąka pszenna</b> , sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Galaretki wiśniowa(150 g), pałki kukurydziane(30 g)
<b>Środa</b>	Śniadanie	Płatki cynamonowe z <b>mlekiem</b> (150 ml), bułka kajzerka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), dżem truskawkowy(20 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania- marchewka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ziemniaki, brokuły, <b>masło, mąka pszenna</b> , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Naleśniki z serem białym i polewą śmietanową z malinami( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> , olej roślinny, maliny, <b>masło</b> (z mleka, laktoza), <b>jogurt naturalny</b> ( z mleka, laktoza), <b>śmietana 18%</b> (z mleka, laktoza), <b>ser biały półtłusty</b> , cukier, wanilia) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Weka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), jajkiem, zielonym ogórkiem(60 g), herbata owocowa(200 ml)
<b>Czwartek</b>	Śniadanie	Szynka naturalna (30 g), chleb krakowski ( <b>gluten, mąka pszenna</b> ), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) <i>Do chrupania- gruszka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kasza <b>manna pszenna</b> , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Roladki indycze z warzywami( <b>pierś z indyka</b> , marchew, ogórek kiszony, papryka, <b>mąka pszenna</b> , cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), colesław(kapusta biała, marchew, chrzan, majonez ( <b>jaja</b> ), <b>jogurt naturalny</b> (z mleka, laktoza), pieprz, sól)(80 g) kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe( <b>gluten, jajka, mleko</b> ), <b>mleko</b> (200 ml)
<b>Piątek</b>	Śniadanie	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką( <b>ser biały półtłusty, jogurt naturalny, szcypiorek, rzodkiewka, sól</b> ) (30 g), chleb wieloziarnisty( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), kakao z <b>mlekiem 2%</b> (200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem( porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ogórki kiszony, ryż <b>śmietana 22%</b> (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kluski leniwe( <b>mąka pszenna</b> , ziemniaki, <b>jajka, ser</b> twarogowy, <b>masło</b> , cukier)(200 g), surówka z marchewki z pomarańczą(marchew, pomarańcz, <b>jogurt naturalny</b> , cukier, sok cytryny)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką drobiową( <b>soja</b> ), 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.