

Jadłospis przedszkole 66

09.12-13.12.2019

| DATA | MENU | |
|--------------|--------------|--|
| Poniedziałek | Śniadanie | Ser żółty(laktoza)(30 g), weka(mąka pszenna (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i> |
| | Zupa (300ml) | Zupa kalafiorowa z ryżem(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), zielona pietruszka, ryż, sól) |
| | II danie | Pulpety indyjskie w sosie koperkowym(<i>udziec indyjski</i> , jajko , bułka pszenna , mąka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, marchew, koperek, śmietana 18%(z mleka, laktoza), sól) (80 g), makaron świderki pszenny (100 g), surówka z kapusty kiszonej (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, cukier) (80 g), woda mineralna (200 ml) |
| | Podwieczorek | Chleb krakowski(gluten , mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), szynką domową, zieloną sałatą(60 g), herbata z cytryną(200 ml) |
| Wtorek | Śniadanie | Pasztet pieczony (mąka pszenna , laktoza , jajka) (30 g), bułka kajzerka 1 szt.(gluten , mąka pszenna), masło (z mleka, laktoza)(5 g), papryka(10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Do chrupania-marchewka</i> |
| | Zupa (300ml) | Rosół z makaronem nitki (porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki(gluten , jajka), zielona pietruszka, koperek, sól) |
| | II danie | Kotlet z piersi kurczaka (piersi z kurczaka, czosnek, mąka pszenna , bułka tarta pszenna , jajko , 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 | Twarożek śmietankowy z truskawką(twarożek śmietankowy, jogurt naturalny, truskawka, cukier, wanilia)(100 g), wafle pszenne(gluten , mąka pszenna) (15 g) |
| Środa | Śniadanie | Kiełbasa żywiecka(30 g), chleb wiejski(gluten , mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem 2%(200 ml) <i>Do chrupania- słupki żółtej papryki</i> |
| | Zupa (300ml) | Barszcz ukraiński z ziemniakami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, buraki, koncentrat z buraków, zielona fasolka, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana 22%(z mleka, laktoza), zielona pietruszka, koperek, sól) |
| | II danie | Kaszotto z warzywami (kasza jęczmienna , cebula, marchew, pietruszka, papryka, pomidory, papryka wędzona, olej roślinny, czosnek, zielona pietruszka, sól) (200 g), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Weka(gluten , mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), jajkiem na twardo, ketchup, ogórek zielony(60 g), herbata malinowa(200 ml) |
| Czwartek | Śniadanie | Polędwica sopocka(30 g), chleb krakowski(gluten , mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Do chrupania- gruszka</i> |
| | Zupa (300ml) | Zupa włoska z kluseczkami(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, kukurydza, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), makaron muszelki(gluten), zielona pietruszka, koperek, sól) |
| | II danie | Gulasz wieprzowy(łopatka b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól) (80g), ryż(100 g), surówka z selera, marchewki z jabłkiem(seler , marchew, jabłko, jogurt naturalny , sok cytryny, cukier)(80 g) kompot(200 ml) |
| | Podwieczorek | Buleczka drożdżowa(mąka pszenna , mleko , jajka) z masłem i kruszonką(20 g), mleko (200 ml) |
| Piątek | Śniadanie | Płatki owsiane z mlekiem (150 ml), chleb słonecznikowy(gluten , mąka pszenna , mąka żytnia)(40 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), dżem brzoskwiniowy(20 g), herbata porzeczkowa (200 ml) <i>Do chrupania-jabłko</i> |
| | Zupa (300ml) | Zupa z soczewicy z grzankami(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica czerwona, olej roślinny, cebula, czosnek, grzanki pszenne , zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, sól) |
| | II danie | Sznycełki rybne(filet z miruny , jajko , bułka pszenna , bułka tarta pszenna , mleko 2 %, olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki (100g), buraczki na ciepło (buraki, śmietana 18 %, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml) |
| | Podwieczorek | Babka zebra(mąka pszenna , jaja , laktoza), herbata miętowa(200 ml) |

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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