

Jadłospis przedszkole 66

09-13.03.2020

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką 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 koperkowa z ryżem(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, koperek, śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), ryż, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierś z indyka w sosie meksykańskim z warzywami(<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 kuskus (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 marchewki
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, koperek, brokul, śmietana 22%</i> (<i>laktoza, białka mleka</i>), kasza jaglana, 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 waniliowy(mleko 2%, masło , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia)(150 g), jabłko 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- gruszka
	Zupa (300ml)	Zupa gulaszowa z zacierką(<i>marchew, pietruszka, seler, por, łopatka b/k, papryka, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, czosnek, pieprz, sól</i>)
	II danie	Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową (<i>ryż, masło(z mleka, laktoza), jabłka, 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-jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(<i>porcja rosółowa z indyka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól</i>)
	II danie	Klops drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym(<i>łopatka, udziec indyczy b/k, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej roślinny, koncentrat pomidorowy, śmietana 18 %, sól</i>) (80g), ziemniaki(100 g), kalafior z masłem i bułką tartą pszenną (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Weka (mąka pszenna) z masłem (<i>laktoza, białka mleka</i>), roladą serową, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (<i>z mleka, laktoza</i>) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- gruszka
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, buraki, koncentrat z buraków, cebula, sól, pieprz prawdziwy</i>)
	II danie	Makaron tagliatelle z serem i polewą śmietanową(<i>makaron tagliatelle z pszenicy, ser twarogowy, masło, śmietana 18 %, cukier</i>) (200g), , marchewka do chrupania(60 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek (gluten, jajka, mleko, mleko 2%)(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.