

Jadłospis przedszkole 66

13.01-17.01.2020

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem(30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Do chrupania- jabłka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa z warzywami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, grysik(gluten), pietruszka zielona, sól)
	II danie	Pierś z indyka z papryką i marchewką mini (pierś z indyka, cebula, marchewka słupek, mąka pszenna , olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), słupek ogórka kiszzonego(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, sałatą zieloną, herbata z owoców leśnych(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Kulki kakaowe(gluten) z mlekiem 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 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), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet pożarski (pierś z kurczaka, jajka, mąka pszenna, 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	Galaretką pomarańczowa(pomarańcze, żelatyna, miód, cukier)(120 g), chrupki kukurydziane(20 g)
Środa	Śniadanie	Kielbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), kakao z mlekiem 2% (200 ml) <i>Do chrupania- rzodkiewka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z ziemniakami(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, brokuł, śmietana 22 % , ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Ryż zapiekany z jabłkami i polewą śmietanową(ryż, jabłka, masło, jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), śmietana 18 % (z mleka, laktoza), cynamon, cukier) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pastą z szynki i jajka z zieloną cebulką(szynka cygańska, jajka, majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny (z mleka, laktoza), zielona cebulka, sól) (60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Sałatka jarzynowa z szynką(marchew, pietruszka, seler, por, kukurydza, ogórek kiszony, szynka wieprzowa, majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny, sól)(30 g) chleb krakowski (gluten, mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania-gruszka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, ogórki kiszony, ryż, śmietana 22% (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Rolada schabowa w sosie własnym(schab b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), buraczki na ciepło(buraki, mąka pszenna, śmietana, masło, sok cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jabłko, chałka z masłem(mleko, jajka, masło, gluten) (50 g)
Piątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 % (laktoza, białka mleka), jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania- słupek ogórka kiszzonego</i>
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, zakwas barszczu białego(żytni), ziemniaki, śmietana 22% (z mleka, laktoza), biała kielbasa, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Tagliatelle z sosem neapolitańskim (makaron pszenny , cebula, pomidory krojone, ser żółty, olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(200 g), mandarynka, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(gluten, jajka, mleko, mleko 2 %)(200 ml)

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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