

Jadłospis przedszkole 66

27-31.07.2020

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(ryba) w oleju, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania- kalarepka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z kluseczkami(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, brokuł, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), makaron muszelki(mąka pszenna), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Piersz kurczaka w sosie chińskim(piersz z kurczaka, mąka pszenna , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, kukurydza, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g), słupki zielonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Grahamka(mąka pszenna) z masłem, roladą serową , pomidorem(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata malinowa(200 ml) <i>Do chrupania- arbuz</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), ryż, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, mleko, czosnek, olej roślinny, sól) (80 g) młode ziemniaki (100 g), surówka z kapusty białej z sosem winegret(kapusta biała młoda, marchew, jabłko, cebula, szczypiorek, olej roślinny, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z brzoskwinia, biszkopty(mąka pszenna, jajka, mleko)(20 g)
środa	Śniadanie	Platki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) <i>Do chrupania- marchewka</i>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), koncentrat pomidorowy, śmietana 22%(z mleka, laktoza), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Kotleciki jajeczne (jajko, bułka pszenna, bułka tarta pszenna, cebula, szczypiorek, olej roślinny, śmietana 18%(z mleka, laktoza), sól) (80 g), ziemniaki młode(100 g), buraczki na ciepło(buraki, masło, śmietana 18 %, mąka pszenna, sok z cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kielbasa krakowska (30 g), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Do chrupania-brzoskwinia</i>
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler , por, kielbasa podwawelska, zakwas żurku (gluten), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, mąka pszenna, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Pieczeń wieprzowa w sosie śmietanowym z koperkiem(schab b/k, mąka pszenna, cebula, czosnek, papryka, śmietana, pieczarki, koperek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), ogórek małosolny(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto ucierane z jagodami(mąka pszenna, jajka, mleko)(60 g), mleko 2 % (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo, chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), kakao z mlekiem 2 % (200 ml) <i>Do chrupania- rzodkiewka</i>
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa z cukinii z grzankami(marchew, pietruszka, seler , por, cukinia, masło, śmietana 22 % , grzanki pszenne, zielona pietruszka, tymianek, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem neapolitańskim i serem żółtym(makaron penne pszenny, cebula, pomidory krojone, ser żółty, olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy(truskawki, cukier, mąka ziemniaczana)(150 ml), wafel ryżowy(30 g)
	uwaga	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe

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.