Jadłospis przedszkole 66
03-07.06.2024

DATA		MENU
Poniedziałek	Śniadanie	**Rolada serowa** (30 g), weka***(mąka pszenna)*** (40 g), **masło**(*laktoza, białka mleka)*(5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa (200 ml) ***Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z zacierką*(marchew, pietruszka, por, soczewica, zacierka **pszenna,** cebula, czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Ryż(120) z polewą śmietanową z truskawkami(80 g) *(ryż, **masło**(z mleka, laktoza), truskawki, **śmietana** 18%(z mleka, laktoza), **jogurt naturalny,** cukier, wanilia)*, woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty***(mąka pszenna, mąka żytnia)*** z **masłem**(*laktoza, białka mleka),* polędwicą drobiową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski***(mąka pszenna)***(50 g), **masło**(*laktoza, białka mleka)* (5 g), zielony ogórek(10 g), herbata z cytryną(200 ml) ***Zdrowa przekąska- arbuz(40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa *(indyk, marchew, pietruszka, **seler,** por, kapusta włoska, kasza manna **pszenna,** pietruszka zielona, sól)*
	II danie	Kotlet drobiowy(*pierś z kurczaka, **jajko, mleko, mąka pszenna**, bułka tarta **pszenna** olej roślinny, sól)* (80 g), ziemniaki (100 g), kalafior z masłem i bułką tartą **pszenną**(80 g) , kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z sokiem malinowym(***mleko, masło***, *mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, maliny)*(150 ml), chrupki kukurydziane(30 g)
Środa	Śniadanie	Polędwica drobiowa***(soja)***(30 g), **masło**(*laktoza, białka mleka)* (5 g), chleb wiejski ***(mąka pszenna)*** (50 g), ogórek kiszony(10g), kawa zbożowa***(jęczmień, żyto)*** z **mlekiem** (200 ml) ***Zdrowa przekąska - jabłko(40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami*(marchew, pietruszka, **seler**, por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, makaron muszelki **pszenny, śmietana** 22 %, **mleko**, pietruszka zielona, sól)*
	II danie	Pieczeń rzymska w sosie własnym*(udziec drobiowy b/kości, cebula, czosnek, bułka tarta **pszenna,** bułka czerstwa **pszenna**, **jajka,** papryka, olej roślinny, **mąka pszenna,** ziele angielskie, liść laurowy, sól)* (80 g), ziemniaki(100 g), sałata zielona ze śmietaną*(sałata zielona, koperek, **śmietana, jogurt** naturalny, sok z cytryny, cukier, sól)* (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	**Jogurt** naturalny z **musli,** morele
Czwartek	Śniadanie	Płatki cynamonowe **pszenne** na **mleku 2%** (150 ml), weka***(mąka pszenna)***(40 g), **masło** *(laktoza, białka mleka)* (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) ***Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)***
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami *(marchew, pietruszka, **seler,** por, zakwas barszczu białego(**gluten**), biała kiełbasa, **śmietana** 22% (laktoza, białka mleka), **mleko**, ziemniaki, oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, majeranek, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym(*pierś z kurczaka, **mąka pszenna,** cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól)*(80 g), **bulgur**(100 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Sernik na zimno z truskawkami***(mleko, ser, jajka, mąka pszenna)***, 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**(*z mleka, laktoza)* (5 g), rzodkiewka, herbata z cytryną (200 ml) ***Zdrowa przekąska - banan(40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa z ogórkowa z ryżem*(marchew, pietruszka, por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, **śmietana** 22% (laktoza, białka mleka),), **mleko**, ryż, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Racuchy z jabłkami 2 szt. i cukrem pudrem (*mąka **pszenna**, **jajka, mleko,** jabłka, proszek do pieczenia, **jogurt naturalny,** cukier puder, olej roślinny, wanilia*), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy***(mąka pszenna, mąka żytnia)*** z **masłem**(*laktoza, białka mleka),* kiełbasą szynkową, zieloną sałatą(60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

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.*