

# Jadłospis przedszkole 66

07-11.10.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(ryba) w oleju, <b>ser</b> biały półtłusty(z mleka, laktoza), <b>jogurt</b> naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z grzankami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, grzanki <b>pszenne</b> , ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Makaron kokardki z suszonymi pomidorami i ziołami(makaron kokardki z <b>pszenicy</b> , suszone pomidory, <b>śmietana</b> , <b>ser twarogowy Philadelphia</b> , zioła, <b>masło</b> , czosnek, sól) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	<b>Maślanka</b> truskawkowa, chrupki kukurydziane(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy ( <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), kakao z <b>mlekiem</b> 2%(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z orzo(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koncentrat pomidorowy, makaron orzo <b>pszenny</b> , <b>śmietana</b> 22%(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, <b>jajko</b> , czosnek, <b>mąka pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, zielona cebulka, kukurydza, majonez( <b>jajka</b> ), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Gruszka, biszkopty( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko</b> )(30 g)
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na <b>mleku</b> 2% (150 ml), kajzerka ( <b>mąka pszenna</b> ) 1 szt., masło ( <b>laktoza</b> , <b>białka mleka</b> )(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z zacierką(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, brokuł, zacierka( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> ), oliwa z oliwek, <b>śmietana</b> , <b>mleko</b> , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Indyk w sosie słodko-kwaśnym( <b>pieś</b> z indyka, <b>mąka pszenna</b> , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy( <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), kielbasą krakowską, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Filet z indyka(30 g), chleb wiejski ( <b>mąka pszenna</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - banan (40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski ( porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kasza <b>jęczmienna</b> , ziemniaki, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczone pałki z kurczaka w curry(pałka z kurczaka, cebula, papryka, curry, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki (100 g), buraczki na ciepło(buraki, <b>mąka pszenna</b> , <b>masło</b> , <b>śmietana</b> , <b>mleko</b> , sok cytryny, cukier)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko</b> ), herbata z owoców leśnych(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta serowa z bryndzą owczą(ser twarogowy, bryndza sądecka, <b>śmietana</b> 18%, <b>mleko</b> , sól)(30 g), weka ( <b>mąka pszenna</b> ) (40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony (10 g), herbata z cytryną (200 ml) <b>Zdrowa przekąska – śliwki(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ryżem( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, ryż, <b>śmietana</b> 22% (z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Naleśniki z twarogiem z brzoskwiniami i cukrem pudrem 2 szt. ( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko</b> , <b>ser twarogowy</b> , brzoskwinie, cukier, olej roślinny, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy( <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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