

Jadłospis przedszkole 66

14-18.10.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty(30 g), chleb słonecznikowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z zacierką(<u>marchew, pietruszka, seler</u> , por, kalafior, brokuł, zielona fasolka, oliwa z oliwek, <u>śmietana</u> zacierka <u>pszenna</u> , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierś z kurczaka w potrawce z marchewką i zielonym groszkiem(<u>pierś z kurczaka, marchewka</u> kostka, zielony groszek, <u>masło, śmietana, mąka pszenna</u> , sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), ryż (100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(<u>maliny, mąka ziemniaczana, cukier</u>), wafel ryżowy(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Parówki z szynki(60 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), ketchup(5 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa ziemniaczana (<u>marchew, pietruszka, seler</u> , por, ziemniaki, kielbasa podwawelska, cebula, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Makaron świderki(120 g) z twarogiem(30 g) i polewą jogurtowo-śmietanową z truskawkami (50 g)(<u>makaron kokardki pszenny, ser twarogowy, jogurt naturalny</u> (laktoza, białka mleka), <u>śmietana 18%</u> (z mleka, laktoza), truskawki, wanilia, cukier), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(<u>mąka pszenna</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), poledwicą sopocką, ogórkiem kiszonym, (60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo, sos <u>jogurtowy</u> ze szczypiorkiem(30 g), weka(<u>mąka pszenna</u>)(40 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), kakao z <u>mlekiem 2%</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(<u>porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler</u> , por, koperek, makaron nitki (<u>mąka pszenna, jajka</u>), kapusta włoska, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Sznyceł wieprzowy(<u>łopatka wieprzowa, cebula, papryka, bułka pszenna, jajka, olej roślinny, pieprz, sól</u>) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), ogórek kiszony(50 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Deser budyniowy z musem z pieczonej gruszki (<u>mleko, masło, wanilia, mąka ziemniaczana, mus z pieczonej gruszki, cukier</u>)(150 ml), chrupki kukurydziane(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe z wanilią na <u>mleku</u> (150 ml), bułka kajzerka(<u>mąka pszenna</u>) 1 szt., <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), dżem malinowy(20 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (<u>marchew, pietruszka, seler</u> , por, kalafior, ziemniaki, <u>śmietana 22%</u> (z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń drobiowa w sosie własnym(<u>udziec indyka b/k, mąka pszenna, cebula, papryka, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól</u>) (80g), <u>kasza bulgur</u> (100 g), surówka z kapusty czerwonej (<u>kapusta czerwona, marchew, jabłko, majonez(jajka), sok z cytryny, cukier</u>)(80 g), kompot (200 ml), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto kruche ze śliwkami(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta szczypiorkowo-ziołowa(<u>ser twarogowy półtłusty, śmietana 18%, szczypiorek, zioła</u>)(30 g), chleb wiejski(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - banan (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(<u>marchew, pietruszka, seler</u> , por, <u>masło</u> , ogórek kiszony, ryż, <u>śmietana 22%</u> (laktoza, białka mleka), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(<u>miruna, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, jajko, mleko, olej roślinny, sól</u>) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszonej(<u>kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, pieprz</u>)(80g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), kielbasą szynkową, zieloną sałatą (60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	uwaga	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.