

Jadłospis przedszkole 66

18-22.11.2024

| 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 koperkowa z zacierką(<i>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, oliwa z oliwek, zacierka(mąka pszenna, jajka), śmietana 22 %, mleko, pietruszka zielona, sól)</i>) |
| | II danie | Leczo z kurczaka z cukinią(<i>pieś z kurczaka, cebula, marchewka, papryka, mąka pszenna, cukinia, pomidory pelati, olej roślinny, sól</i>) (80 g), ryż(100 g), woda mineralna(200 ml) |
| | Podwieczorek | Budyń waniliowy z sokiem malinowym(mleko, masło , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, maliny) (150 ml), chrupki kukurydziane(30 g) |
| Wtorek | Śniadanie | Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(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- gruszka(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa kalafiorowa z ryżem(<i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, oliwa z oliwek, ryż, śmietana 22 %, mleko, pietruszka zielona, sól</i>) |
| | II danie | Kotlet drobiowy(<i>piersi z kurczaka, mąka pszenna, jajko, mleko, czosnek, olej roślinny, sól</i>) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta z koperkiem(<i>kapusta biała, zielona cebulka, koperek, masło, mąka pszenna, sok z cytryny, pieprz, sól</i>)(70 g), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Jogurt naturalny z miodem, mandarynka |
| Środa | Śniadanie | Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), zielony ogórek(10 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa krupnik polski (<i>indyk, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka zielona, sól</i>) |
| | II danie | Kopytka z masłem (mąka pszenna, jajka, ziemniaki, masło) (200 g), marchewka do chrupania, kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), twarożkiem wiejskim, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml) |
| Czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana 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 - banan(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Kremowa zupa dyniowa z kluseczkami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, dynia kostka, mleko kokosowe, oliwa z oliwek, makaron muszelki pszenny, mleko, cynamon, imbir, tymianek, pietruszka zielona, sól</i>) |
| | II danie | Schab pieczony w sosie własnym(<i>schab b/k, mąka pszenna, cebula, papryka, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól</i>) (80g), ziemniaki(100 g), sałatka buraków z papryką(80 g), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Ciasto ze śliwkami(mleko, jajka, mąka pszenna), herbata malinowa(200 ml) |
| Piątek | Śniadanie | Pasta rybna ze szczypiorkiem(szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), grahamka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka, herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska – mandarynka (40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa z ogórkowa z ziemniakami(<i>marchew, pietruszka, por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko, ziemniaki, zielona pietruszka, sól</i>) |
| | II danie | Makaron tagliatelle z sosem neapolitańskim(<i>makaron tagliatelle(mąka pszenna), cebula, pomidory pelati, papryka, czosnek, bazylia, ziola prowansalskie, ser żółty, masło, pieprz, sól</i>) (200 g), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Banan, wafel ryżowy(30 g) |
| | uwagi | Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe |

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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