

# Jadłospis przedszkole 66

## 25-29.11.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	<b>Twarożek szczypiorkowy</b> (30 g), chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kapusta włoska, kasza manna <b>pszenna, zielona pietruszka, sól</b> )
	II danie	Indyk w sosie śmietanowo - brokułowym(indyk b/k, <b>śmietanka</b> słodka, brokuły, <b>mąka pszenna, cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól</b> ) (80 g), ryż(100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(maliny, mąka ziemniaczana, sok z cytryny)(150 ml), podplomyki bezcukrowe( <b>mąka pszenna</b> ) (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Poledwica sopocka(30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), sałata zielona(5 g), kawa z <b>mlekiem 2%</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska – słupki marchewki(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, zacierka <b>pszenna, śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko, zielona pietruszka, sól</b> )
	II danie	Rumszyk wieprzowy(szynka b/kości, <b>mąka pszenna, jajko</b> , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, majonez ( <b>jajka</b> ), olej roślinny, sok z cytryny, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chąłka( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ) z <b>masłem</b> , sok jabłkowy b/cukru(150 ml)
Środa	Śniadanie	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> (150 ml), weka( <b>mąka pszenna</b> ) (40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem(porcja rosółowa, kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kapusta włoska, makaron nitki( <b>mąka pszenna, jajka</b> ), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczone pałki z kurczaka (pałka z kurczaka, cebula, papryka, marchew, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki (100 g), duszona marchewka z zielonym groszkiem(marchew, zielony groszek, <b>mąka pszenna, masło, śmietana, mleko, sól</b> )(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	<b>Maślanka</b> truskawkowa, wafel kukurydziany(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Humus naturalny( <b>ciecierzyca</b> , suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól) (30 g), kajzerka( <b>mąka pszenna</b> ), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, kalafior, brokuł, zielony groszek, <b>śmietana 22%, mleko, kasza jaglana, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</b> )
	II danie	Naleśniki z twarogiem brzoskwiowym( <b>mąka pszenna, jajka, mleko, ser</b> twarogowy, <b>śmietana, jogurt, wanilia, brzoskwinie</b> )2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), kielbasą żywiecką, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Piątek	Śniadanie	<b>Jajko</b> na twardo z sosem szczypiorkowo- <b>jogurtowym, masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), chleb wiejski ( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- jabłko (40 g)</b>
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, szczaw, oliwa z oliwek, ryż, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko, zielona pietruszka, sól</b> )
	II danie	Paluszki rybne( <b>filet miruny (ryby), bułka tarta pszenna, olej roślinny, sól</b> ) 3 szt., ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej(kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, sól) (70 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Bagietka <b>pszenna</b> z masłem, kakao z <b>mlekiem</b> (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.