

# Jadłospis przedszkole 66

**03-07.02.2025**

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta ziołowa z <b>twarożkiem</b> (laktoza)(30 g), chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), zielony ogórek(10 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa włoska z ryżem(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kalafior, brokuł, kukurydza, oliwa z oliwek, <b>śmietana</b> 22 %(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , zielona pietruszka, ryż, sól)
	<b>II danie</b>	Makaron penne ze szpinakiem i sosem śmietanowym (makaron penne z <b>pszenicy</b> , szpinak, <b>śmietana</b> , <b>ser twarogowy Philadelphia</b> , <b>masło</b> , czosnek, sól) (200 g), woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Koktajl truskawkowo-borówkowy( <b>jogurt</b> naturalny, <b>śmietana</b> , <b>mleko</b> , truskawki, borówki, cukier) (150 ml), podplomyki bezcukrowe( <b>mąka pszenna, jajko, mleko</b> )(30 g)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Kiełbasa żywiecka(30 g), chleb wiejski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), kakao z <b>mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- pomarańcz w kawałkach(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kapusta włoska, makaron nitki( <b>mąka pszenna, jajka</b> ), zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Potrąka z kurczaka z marchewką i zielonym groszkiem(pierś z kurczaka, marchew kostka, zielony groszek, mąka <b>pszenna, masło, śmietana, mleko, sól</b> )(100 g), ziemniaki puree(100 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chałka( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ) z <b>masłem</b> , herbata porzeczkowa(2000 ml)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta z szynki i twarogu( <b>ser biały półtłusty</b> , szynka cygańska, <b>śmietana</b> 18 %, szczypiorek, sól, pieprz) (30 g), bułka kajzerka 1 szt.( <b>gluten, mąka pszenna</b> ), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), rzodkiewka (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa z soczewicy z kluseczkami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, makaron muszelki <b>pszenny</b> , ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	<b>II danie</b>	Sznicel wieprzowy(łopatka b/k, cebula, <b>bułka pszenna, jajko</b> , olej roślinny, cebula, czosnek, sól) (80g), ziemniaki (100 g), buraczki na ciepło(buraki, <b>masło, mąka pszenna, śmietana</b> , sok z cytryny, sól) (80g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Galaretka malinowa(maliny, żelatyna, miód, sok z cytryny)(150 ml), biszkopty( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ) (30 g)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki <b>jęczmienne</b> na <b>mleku</b> (150 ml), chleb krakowski( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - marchewka do chrupania(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, zakwas barszczu białego( <b>gluten</b> ), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, <b>śmietana, oliwa z oliwek, mleko</b> , zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Ryż(120 g) zapiekany z jabłkami (50 g) i polewą śmietanowo-jogurtową(30 g)(ryż, jabłko, <b>masło, śmietana, jogurt</b> naturalny, cynamon, wanilia), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb razowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką drobiową, zieloną sałatą(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Jajecznica</b> ze szczypiorkiem(50 g), chleb słonecznikowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa pomidorowa z zacierką(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koncentrat pomidorowy, zacierka(mąka pszenna, jajka), <b>śmietana</b> 22 %(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Miruna panierowana ( <b>miruna</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta pszenna, olej roślinny, <b>jajko, mleko</b> , pieprz cytrynowy, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty pekińskiej ( <b>kapusta pekińska</b> , marchew, kukurydza, <b>jogurt</b> naturalny (laktoza), majonez( <b>jajka</b> ), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasteczka owsiane( <b>mąka pszenna, jajka, płatki owsiane, mleko</b> )(30 g), mandarynka
	uwaga	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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