

# Jadłospis przedszkole 66

**27-31.01.2025**

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta z sera białego z tuńczykiem i szczypiorkiem( <b>ser</b> biały półtłusty(z mleka, laktoza), <b>tuńczyk (rybu)</b> w sosie własnym, <b>jogurt</b> naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb słonecznikowy ( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), papryka (10 g), herbata z cytryną (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- jabłko (40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa brokułowa z zacierką(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, brokuly, <b>śmietana</b> 22%(z mleka, laktoza), zacierka(mąka <b>pszenna, jajka</b> ), <b>masło, mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym( <b>pieś</b> z kurczaka, <b>mąka pszenna</b> , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g), woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb krakowski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), kielbasą szynkową, zieloną sałatą (60 g), herbata porzeczkowa(200 ml)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Filet z indyka(30 g), chleb wiejski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kawa <b>zbożowa</b> z <b>mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- gruszka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa grysikowa(porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kapusta włoska, kasza <b>manna</b> , zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Schab pieczony w sosie własnym (schab b/k, cebula, papryka, czosnek, <b>mąka pszenna</b> , olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), surówka z marchewki (marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier) (80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel pomarańczowy(pomarańcze, cytryna, sok pomarańczowy, miód, mąka ziemniaczana), herbatniki ( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> )(30 g)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z rodzynkami i <b>mlekiem</b> (150 ml), bułka kajzerka( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), dżem truskawkowy(20 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Kremowa zupa dyniowa z makaronem mini( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, dynia kostka, mleko kokosowe, oliwa z oliwek, makaron mini pszenny, <b>mleko</b> , cynamon, imbir, tymianek, pietruszka zielona, sól)
	<b>II danie</b>	Pierogi z mięsem i warzywami ( <b>mąka pszenna</b> , łopatka, włoszczyzna, <b>jajka, masło</b> , cebula, olej roślinny, pieprz, sól, ziola) 5 szt., jabłko 1/2 szt., kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kołacz z serem( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata malinowa(200 ml)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Szynka naturalna(30 g), chleb krakowski ( <b>gluten, mąka pszenna</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata malinowa(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z ryżem(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, <b>śmietana</b> 22%(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , ryż, <b>masło</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Kotlet drobiowy(80 g) (filet drobiowy, <b>jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna</b> , olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki puree(100 g), colesław (kapusta biała, kukurydza, chrzan, <b>jogurt naturalny</b> , majonez( <b>jajka</b> ), cukier, sok cytryny) (80g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto bananowe( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata miętowa(200 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta <b>jajeczna</b> (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 - banan(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, buraki, koncentrat z buraków, oliwa z oliwek, <b>śmietana, mleko</b> , ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, sok z cytryny, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Makaron (120 g) z twarogiem(30 g) i polewą jogurtowo-śmietanową z truskawkami (50 g)(makaron <b>pszenny, ser twarogowy, ogur naturalny</b> (laktoza, białka mleka), <b>śmietana</b> 18 % (z mleka, laktoza), truskawki, wanilia), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Graham( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką naturalną, rzodkiewką, szczypiorkiem (60 g), herbata malinowa(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.