

# Jadłospis przedszkole 66

## 13-17.01.2025

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem ( <i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i> ) (30 g), chleb razowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną( <i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, masło, kasza jaglana, śmietana 22 %, mleko, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Spaghetti( <b>mąka pszenna</b> ) z sosem Bolognese ( <i>łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna, pomidory w zalewie, ziola prowansalskie, bazylia, sól</i> ) (200 g), woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb krakowski( <b>gluten, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, pomidor(60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Kiełbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy( <b>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa grysikowa ( <i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza manna pszenna, pietruszka zielona, koper, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Kotlet schabowy ( <i>schab b/k, jajko, czosnek, mąka pszenna, bulka tarta pszenna, mleko, olej roślinny, sól</i> ) (80 g), ziemniaki puree(100 g), surówka z selera i marchewki( <b>seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny, sok z cytryny</b> )(80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Bagietka <b>pszenna</b> z <b>masłem</b> , kakao z <b>mlekiem</b> (200 ml)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane z <b>mlekiem 2%</b> (150 ml), weka( <b>mąka pszenna</b> )(40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko (40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Barszcz biały z ziemniakami( <i>marchew, pietruszka, seler, por, zakwas barszczu białego(gluten), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana, oliwa z oliwek, mleko, zielona pietruszka, koperek, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Pierogi ruskie z cebulką( <b>mąka pszenna, jajka, masło, ser</b> twarogowy, ziemniaki, olej roślinny, cebula, pieprz prawdziwy sól)5 szt., kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chałka( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ) z <b>masłem</b> , herbata malinowa(200 ml)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Pasta jajeczna</b> z zieloną cebulką( <b>jajka, majonez(jajka), jogurt naturalny</b> , zielona cebulka, sól, pieprz)(30 g), chleb wiejski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka (10 g), kawa <b>zbożowa z mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z ryżem( <i>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, masło, ryż, śmietana 22 %, mleko, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Pulpet z szynki w sosie własnym ( <i>szynka b/k, jajko, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej roślinny, sól</i> ) (80g), ziemniaki(100 g), sałatka z buraków( <i>buraki, cebula, papryka, olej roślinny, sok z cytryny, sól</i> ) (80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	<b>Twarożek</b> z brzoskwiniami(100 g), wafel <b>pszenny</b> (30 g)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	Szynka domowa(30 g), kajzerka( <b>mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa z soczewicy z zacierką( <i>marchew, pietruszka, seler, por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, zacierka(mąka pszenna, jajka), ziele angielskie, liść laurowy, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Ryż(120) z polewą koktajlową truskawko-borówkową(80 g) (ryż, <b>masło</b> (z mleka, laktoza), truskawki, borówki, <b>śmietana 18%</b> (z mleka, laktoza), <b>jogurt naturalny</b> , cukier, wanilia), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Pieczywo razowe( <b>mąka żytnia, mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), roladą <b>serową</b> , sałata zielona(60 g), herbata porzeczkowa(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.