

Jadłospis przedszkole 66

10-14.02.2025

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 grysikowa(indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Pierś z kurczaka w curry z marchewką i papryką(pierś z kurczaka, śmietanka słodka, mleko kokosowe, papryka, marchewka, curry, pasta łagodne curry zielone, mąka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (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 szczawiowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, szczaw, oliwa z oliwek, ryż, śmietana 22 %, mleko , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet drobiowy(piersi z kurczaka, mąka pszenna, jajko, mleko, czosnek , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta z koperkiem(kapusta biała, zielona cebulka, koperek, masło, mąka pszenna, sok z cytryny, pieprz, sól)(70 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z miodem, banan 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Parówki z szynki(60 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), ketchup (20 g), szczypiorek, herbata z owoców leśnych(200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną (marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, kasza jaglana, śmietana, mleko , pietruszka zielona, sól)
	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 - mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, zielony groszek, oliwa z oliwek, makaron muszelki pszenny, śmietana, mleko , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Schab pieczony w sosie własnym(schab b/k, mąka pszenna , cebula, papryka, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki(100 g), chrupiąca surówka z selera naciowego i ananasa(seler naciowy, ananas, jabłko, kukurydza, papryka czerwona, jogurt naturalny, majonez(jajka), sok z cytryny)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka na kruchym cieście(mleko, jajka, mąka pszenna), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(sprotki 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 –banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z ogórkowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron tagliatelle z sosem neapolitańskim(makaron tagliatelle(mąka pszenna), cebula, pomidory pelati, papryka, czosnek, bazylia, ziola prowansalskie, ser żółty, masło , pieprz, sól) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel cytrynowy do picia(cytryny, pomarańcze, mąka ziemniaczana, miód), wafel ryżowy(30 g)
	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.