

Jadłospis przedszkole 66

03-07.03.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek ala tzatziki(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, masło, śmietana, mleko , makaron muszelki pszenny , sól)
	II danie	Gulasz z indyka(pierś indyka, cebula, papryka, mąka pszenna , czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), sałatka szwedzka(marchew, ogórek kiszony, jabłko, kukurydza, olej roślinny)(70 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy(mleko , kakao, czekolada gorzka, mąka ziemniaczana, masło , miód, wanilia)(150 ml), pomarańcz w kawałkach
Wtorek	Śniadanie	Szynka drobiowa(soja)(30 g), chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) Zdrowa przekąska – gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, koperek, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym(łopatka b/k, cebula, bułka pszenna, mąka pszenna, jajka , koperek, śmietana , olej roślinny, pieprz, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), sałatka z buraków z cebulką (buraki, papryka, cebula, sok z cytryny, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Galaretką truskawkowa(truskawki, żelatyna, woda), wafel ryżowy(30 g)
Środa	Śniadanie	Ser mozzarella(30 g), pomidor, tymianek, weka pszenna (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska - słupki marchewki (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ziemniaczana(marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, olej roślinny, cebula, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Ryż(120 g) zapiekany z jabłkami (50 g) i polewą cynamonową(30 g)(ryż, jabłko, masło, śmietana, jogurt naturalny, cynamon, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pastą jajeczną , papryką (60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kasza manna pszenna na mleku (150 ml), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), powidło(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, zielony groszek, masło, śmietana 22 % , mleko , zacierka(mąka pszenna, jajka), sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, jajko , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, sok z cytryny) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z musli, banan 1/2 szt.
Piątek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), bułka grahamka(mąka pszenna, mąka żytnia) 1 szt., ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler , por, kalafior oliwa z oliwek, ryż, śmietana, mleko , sól)
	II danie	Sznycelki rybne (miruna, bułka pszenna, bułka tarta pszenna, jajka , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszonej(kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, cukier, pieprz)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem(mąka pszenna, jajka, mleko), sok pomarańczowy b/cukru(150 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe Wszystkie napoje(herbata, kakao, kawa mleczna, desery) słodzone maksymalnie 4 g / 200 ml

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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