

# Jadłospis przedszkole 66

## 10-14.03.2025

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta rybna ze szczypiorkiem( <b>szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól</b> ) (30 g), chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa jarzynowa z zacierką (marchew, pietruszka, por, kalafior, brokuł, zielony groszek, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko, zacierka(mąka pszenna, jajka)</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym( <b>szynka b/kości, mąka pszenna, cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól</b> )(80 g), ryż(100 g) woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Koktajl truskawkowo-borówkowy(truskawki, borówki, <b>mleko, jogurt naturalny, śmietana</b> ), pałki kukurydziane(30 g)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Polędwica drobiowa(30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna</b> )(50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), papryka(10 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska- banan (40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z ryżem(marchew, pietruszka, por, koperek, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko, ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</b> )
	<b>II danie</b>	Kotlet drobiowy (pierś z kurczaka, <b>jajka, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, czosnek, olej roślinny, sól</b> ) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z selera z ananasm(selera, ananas, jabłko, <b>jogurt naturalny, sok z cytryny</b> ) (80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Wafel ryżowy z <b>masłem orzechowym</b> , gruszka ½ szt.
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki <b>jęczmienne na mleku 2%</b> (150 ml), grahamka( <b>mąka pszenna</b> ) 1 szt., <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania (40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, <b>seler, por, ogórek kiszony, śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko, ziemniaki, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</b> )
	<b>II danie</b>	Łazanki z mięsem i kapustą(makaron łazanki ( <b>mąka pszenna</b> ), łopatka wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), jabłko ½ szt., kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kołacz drożdżowy( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata malinowa(200 ml)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Szynka drobiowa(30 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), chleb słonecznikowy ( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), pomidor(10g), kakao z <b>mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska –pomarańcz w kawałkach(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa grysikowa(kurczak, marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska, por, kasza manna <b>pszenna, zielona pietruszka, sól</b> )
	<b>II danie</b>	Pieczeń rzymska w sosie własnym(udziec drobiowy b/kości, cebula, czosnek, bułka tarta <b>pszenna, bułka czerstwa pszenna, jajka, papryka, olej roślinny, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, sól</b> ) (80 g), ziemniaki(100 g), sałata lodowa ze śmietaną i zielonym ogórkiem(sałata lodowa, zielony ogórek, koperek, <b>jogurt naturalny, śmietana, sól, sok z cytryny</b> )(80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto bananowe( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata porzeczkowa(200 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta z białej fasoli(biała fasola, suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól) (30 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), weka( <b>mąka pszenna</b> )(40 g), rzodkiewka(10 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>	Żurek z ziemniakami(marchew, pietruszka, <b>seler, por, koncentrat barszczu białego(gluten)</b> , biała kiełbasa, olej roślinny, <b>ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, sól, pieprz prawdziwy</b> )
	<b>II danie</b>	Naleśniki z powidłem śliwkowym 2 szt. i polewą cynamonową(30 g) ( <b>mąka pszenna, jajka, mleko, powidło śliwkowe, jogurt naturalny, śmietana, cynamon, olej roślinny, wanilia</b> ), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb wiejski( <b>mąka pszenna</b> ) z <b>masłem</b> (laktoza, białka mleka), roladą serową, papryką(60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe <b>Wszystkie napoje(herbata, kakao, kawa mleczna, desery) słodzone maksymalnie 4 g / 200 ml</b>	

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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