

Jadłospis przedszkole 66

31.03-04.04.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty(30 g), chleb słonecznikowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z zacierką(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, brokuł, zielona fasolka, oliwa z oliwek, <u>śmietana</u> zacierka <u>pszenna(jajka), mleko, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Pierś z kurczaka w potrawce z marchewką i zielonym groszkiem(<u>pierś z kurczaka, marchewka kostka, zielony groszek, masło, śmietana, mąka pszenna, mleko, sok z cytryny, sól</u>) (80 g), ryż (100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(<u>maliny, mąka ziemniaczana, woda</u>), herbatniki(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>)(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Płatki ryżowe z wanilią na <u>mleku</u> (150 ml), bułka kajzerka(<u>mąka pszenna</u>) 1 szt., <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), dżem truskawkowy(20 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - Pomarańcz w kawałkach(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(<u>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza manna pszenna, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Pieczeń drobiowa w sosie własnym(<u>udziec indyka b/k, mąka pszenna, cebula, papryka, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól</u>) (80g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty czerwonej (<u>kapusta czerwona, marchew, jabłko, majonez(jajka), sok z cytryny, cukier</u>)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Smothee warzywno-owocowe(<u>sok marchewkowy przecierany, banany, brzoskwinie, ananasy, jabłka</u>), pieczywo chrupkie <u>razowe</u> (20 g)
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo, sos <u>jogurtowy</u> ze szczypiorkiem(30 g), weka(<u>mąka pszenna</u>)(40 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), kawa zbożowa z <u>mlekiem 2%</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami(<u>marchew, pietruszka, seler, por, masło, koncentrat pomidorowy, makaron muszelki pszenny, śmietana 22%(laktoza, białka mleka), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Sznyceł wieprzowy(<u>topatka wieprzowa, cebula, papryka, bułka pszenna, jajka, olej roślinny, pieprz, sól</u>) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), kolorowa fasolka z <u>masłem</u> i bułką tartą <u>pszenną</u> (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Czekoladowe kulki z kaszy jaglanej z kokosem(<u>kasza jaglana, kakao, miód, wiórki kokosowe</u>), banan 1/2 szt.
Czwartek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa(30 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, buraki, koncentrat z buraków, ziemniaki, <u>śmietana, mleko, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny, sól</u>)
	II danie	Makaron świderki(120 g) z twarogiem(30 g) i polewą jogurtowo-śmietanową z truskawkami (50 g)(<u>makaron kokardki pszenny, ser twarogowy, jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), śmietana 18%(z mleka, laktoza), truskawki, wanilia, cukier</u>), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), pasztetem, papryką (60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta szczypiorkowo-ziółowa(<u>ser twarogowy półtłusty, śmietana 18%, szczypiorek, ziola</u>)(30 g), chleb wiejski(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - banan (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, <u>masło</u> , kalafior, ryż, <u>śmietana 22%(laktoza, białka mleka), mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Filet rybny panierowany(<u>miruna, mąka pszenna, bułka tarta pszenna, jajko, mleko, olej roślinny, sól</u>) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszzonej(<u>kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny, pieprz</u>)(80g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto kruche ze śliwkami(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>), herbata miętowa(200 ml)
	uwaga	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.*