

Jadłospis przedszkole 66

01-05.06.2020

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z zacierką(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, koperek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierś z indyka w sosie meksykańskim z warzywami(pierś z indyka, mąka pszenna , cebula, papryka, por, pomidory pelati, kukurydza, czerwona fasola, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól) (80 g), kasza kuskus (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Weka(mąka pszenna) z masłem (laktoza, białka mleka), kielbasą krakowską, pomidorem(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- słupki marchewki
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, szczaw, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), ryż, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, jajko, mąka pszenna, mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), mizeria(ogórek zielony, śmietana 18 % , koperek, sok cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy(mleko 2% , masło , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia)(150 g), banan 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Jajko na twardo(30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa (200 ml) Do chrupania- gruszka
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica czerwona, olej roślinny, cebula, czosnek, makaron muszelki pszenny , zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtową (ryż, masło (z mleka, laktoza), jabłka, śmietana 18% (z mleka, laktoza), jogurt naturalny , cukier, cynamon, wanilia)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), pastą z sera białego i szynki z zieloną cebulką, papryka(60 g), herbata z owoców leśnych(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Polędwica drobiowa(soja)(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) Do chrupania-jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z indyka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Klops drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym(łopatka, udziec indyczy b/k, jajko, bułka pszenna, mąka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, koncentrat pomidorowy, śmietana 18 % , sól) (80g), ziemniaki(100 g), kalafior z masłem i bułką tartą pszenną (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Weka (mąka pszenna) z masłem (laktoza, białka mleka), roladą serową, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek , sól) (30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- gruszka
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler , por, zakwas barszczu białego(gluten), biała kielbasa, cebula, sól, pieprz prawdziwy)
	II danie	Naleśniki z twarogiem i polewą ze śmietany i świeżych truskawek (mąka pszenna, jajka, ser twarogowy, olej roślinny, mleko , cukier, śmietana 18 % , truskawki, wanilia)(200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto ucierane z rabarbarem(gluten, jajka, mleko), mleko (200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulegać zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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