

Jadłospis przedszkole 66

18.11-22.11.2019

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek ze szczypiorkiem(30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną (200 ml) Do chrupania- jabłka
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa z warzywami (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, grysik(gluten), pietruszka zielona, sól)
	II danie	Potrąwka z indyka z cukinią i pomidorami (pierś z indyka, cebula, marchewka, mąka pszenna , cukinia, pomidory pelati, olej roślinny, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), poledwicą drobiową, sałatą zieloną, herbata z owoców leśnych(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Kulki kakaowe(gluten) z mlekiem 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki (porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki(gluten), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet pożarski (pierś z kurczaka, jajka, mąka pszenna , czosnek, olej roślinny, sól)(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej(kapusta czerwona, cebula, olej roślinny, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(maliny, mąka ziemniaczana, cukier)(120 g), bułeczka drożdżowa z kruszonką i masłem (40 g)
Środa	Śniadanie	Kiełbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), kakao z mlekiem 2% (200 ml) Do chrupania- rzodkiewka
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielony groszek, śmietana 22 % , ziemniaki, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Ryż zapiekany z jabłkami (ryż, jabłka, masło, jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), śmietana 18 % (z mleka, laktoza), cynamon, cukier) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pastą z szynki i jajka z zieloną cebulką(szynka cygańska, jajka , majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny (z mleka, laktoza), zielona cebulka, sól)(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Szynka naturalna(30 g), chleb krakowski (gluten, mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-słupki papryki
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, ogórki kiszzone, ryż, śmietana 22% (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Rolada schabowa w sosie własnym(schab b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona kapusta biała(kapusta biała, cebula, olej roślinny, mąka pszenna , koperek, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jabłko, biszkopty(mleko, jajka, gluten)(30 g)
Piątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty (laktoza, białka mleka), śmietana 22 % (laktoza, białka mleka), jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- gruszka
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, zakwas barszczu białego(żytni), ziemniaki, śmietana 22% (z mleka, laktoza), biała kiełbasa, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem neapolitańskim (makaron pene pszenny , cebula, pomidory krojone, ser żółty , olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(200 g), ogórek kiszony(50 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(gluten, jajka, mleko), mleko 2 % (200 ml)

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.