

Jadłospis przedszkole 66

18-22.10.2021

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty (30 g), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata malinowa(200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, śmietana 22% , zacierka(mąka pszenna, jajka), oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Indyk w sosie słodko-kwaśnym z warzywami(pierś z indyka, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, marchew, ananas, miód, sok cytryny, pomidory pelati, olej roślinny, sól) (80 g), kasza bulgur (100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z brzoskwinia(150 ml), weka pszenna z masłem (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Kiełbasa żywiecka(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem 2% (200 ml) <i>Do chrupania-śliwki</i>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Eskałopek drobiowy(pierś z kurczaka, jajko, mąka pszenna, mleko , olej roślinny, czosnek, sól) (80g), ziemniaki (100 g), surówka z marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, jogurt naturalny , sok z cytryny, cukier)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chałka z masłem(mąka pszenna, jajka, mleko)(40 g), gruszka 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Pasztet domowy(30 g), weka pszenna (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(20 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) <i>Do chrupania-słupki marchewki</i>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielona fasolka, kasza jaglana, śmietana 18% , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Ryż(120 g) z koktajlową polewą jogurtowo-śmietanową z truskawkami(80 g)(ryż, truskawki, masło(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), śmietana 18%(z mleka, laktoza), cukier, wanilia), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką wiśniową, ogórkiem kiszonym(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Poledwica drobiowa(soja)(30 g), chleb pszenny(mąka pszenna) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Do chrupania-gruszka</i>
	Zupa (300ml)	Żurek z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, kielbasa podwawelska, zakwas żurku (gluten), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, mąka pszenna , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Łazanki z kapusty z mięsem(makaron lazanki (mąka pszenna), łopatką wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), jabłko 1/2 szt., kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Weka(mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), twarożkiem waniliowym (40 g), herbata malinowa (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo, masło (laktoza, białka mleka)(5 g), bułka kajzerka pszenna 1 szt., zielony ogórek(10 g), herbata malinowa(200 ml) <i>Do chrupania- jabłko</i>
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, masło , szczaw, ryż, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(filet mirony (ryby), jajko, mąka pszenna, mleko 2 % , bułka tarta pszenna , olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki (100g), sałata zielona ze śmietaną (70g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka z cynamonem(mąka pszenna, mleko, jajka, mleko 2 %)(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

* *Thustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011*