

Jadłospis przedszkole 66

22-26.11.2021

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(ryba) w oleju, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Gulasz wieprzowy(szynka b/k, mąka pszenna , cebula, papryka, por, cebula, mąka pszenna , olej roślinny, sól)(80 g), kasza jęczmienna (100 g), sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką i cebulką (80 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką drobiową, zielonym ogórkiem(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Do chrupania- gruszka
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, pietruszka zielona, koper, kasza manna pszenna , sól)
	II danie	Sznyceł (łopatka b/k, jajko, bułka pszenna, bułka tarta pszenna , cebula czosnek, pieprz, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), duszona biała kapusta z koperkiem(biała kapusta, zielona cebulka, koperek, masło, mąka pszenna , sok cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Galaretkę pomarańczowa(150 ml), herbatniki(mąka pszenna, jajka, mleko)(20 g)
środa	Śniadanie	Pasta jajeczna(jajka , majonez(jajka), zielona cebulka, sól)(30 g), chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), herbata malinowa(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler , por, buraki, koncentrat z buraków, ziemniaki, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Makaron kokardki(100 g) z serem(30 g), rodzynkami i polewą jogurtowo-śmietanową(70 g) (makaron pszenny , masło, ser twarogowy, jogurt naturalny, śmietana 18 %, rodzynki, cukier, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem , szynką domową, zielona sałata(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata malinowa (200 ml) Do chrupania-kiwi
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, makaron muszelki pszenny , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Schab pieczony(schab b/k, cebula, czosnek, papryka, ziele angielskie, liść laurowy, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, sok cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(mąka pszenna, jajka, mleko)(50 g), herbata z cytryną(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska (30 g), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną (200 ml) Do chrupania- marchewka
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierogi ruskie z cebulką(mąka pszenna , ziemniaki, jajka, ser twarogowy, masło , cebula, olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(5 szt.), mandarynka, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Bułeczka drożdżowa z masłem (mąka pszenna, jajka, mleko)(60 g), sok jabłkowy b/cukru (200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

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.