

Jadłospis przedszkole 66

10-14.01.2022

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Rolada serowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, śmietana 18%, ryż, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Wieprzowina po meksykańsku (szynka b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, marchew, mąka pszenna , sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z suszonymi morelami i żurawiną(150 ml), pałki kukurydziane(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Płatki zbożowe kakaowe(mąka pszenna) na mleku (150 ml), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), miód(20 g), herbata malinowa(200 ml) Do chrupania-gruszka
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielony groszek, makaron muszelki pszenny, śmietana 18%, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Rumszyk wieprzowy(szynka b/k, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, jajka , cebula, czosnek, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z marchewki i jabłka(marchew, jabłko, jogurt naturalny , cukier, sok z cytryny)(70 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa (mąka pszenna, jajka, mleko) z masłem (z mleka, laktoza), mandarynka
Środa	Śniadanie	Szynka drobiowa(soja)(30 g), chleb pszenny(mąka pszenna) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), zielona sałata(5 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) Do chrupania-jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler , por, koperek, ziemniaki, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron kokardki(120 g) z twarogiem (50 g) (makaron pszenny, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), śmietana 18%(z mleka, laktoza), wanilia, cukier), polewa śmietanowo-kokosowa(śmietana 18 %, jogurt naturalny , mleko kokosowe, cukier, wanilia) (50 g) kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pasztetem, ogórek kiszony(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kiełbasa żywiecka(30 g), weka pszenna (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Do chrupania-mandarynka
	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	Gołąbki szwedzkie w sosie pomidorowym(łopatka wieprzowa, biała kapusta, ryż, cebula, olej roślinny, marchew, pietruszka, jajka , koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18 sól) (100 g), ziemniaki (100 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, wafel ryżowy(30 g), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo, sos szczypiorkowy(jajka , majonez Kielecki(jajka), jogurt naturalny(laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), bułka kajzerka pszenna 1 szt., mleko 2 %(200 ml) Do chrupania- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, brokuł, ryż, śmietana 22%(laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(miruna, mąka pszenna , bułka tarta pszenna, jajko, mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto ucierane z brzoskwiniami(mąka pszenna, jajka, mleko)(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec 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.