

Jadłospis przedszkole 66

20-24.06.2022

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) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, zacierka(mąka pszenna, jajka), śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kurczak w sosie śmietanowo - szpinakowym(pierś z kurczaka, cebula, czosnek, olej roślinny, szpinak, mąka pszenna, śmietana 18% słodka, czosnek, sól) (80 g), ryż(100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(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), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - kalarepka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, ryż, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, jajko, mleko, mąka pszenna , bułka tarta pszenna , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, kukurydza, cebula, majonez(jajka), jogurt naturalny , sok cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, pieczywo pszenne z masłem orzechowym (40 g)
Środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), dżem wiśniowy(20 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska - nektarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielony groszek, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Spaghetti carbonara (makaron spaghetti pszenny , szynka wieprzowa, olej roślinny, jajka, śmietana słodka, ser żółty , ziola) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem , szynką domową, papryka(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Pasta jajeczna(jajka , majonez(jajka), zielona cebulka, sól)(30 g), chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), mleko (200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Krupnik(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , pietruszka zielona, koper, sól)
	II danie	Klopsiki w sosie pomidorowym(łopatka b/k, jajko, mąka pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%(z mleka, laktoza), sól)(80g), ziemniaki (100 g), kalafior z masłem i bułką tartą pszenną (70 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa (mąka pszenna, jajka, mleko)(50 g) z masłem i kruszonką, herbata malinowa(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) Zdrowa przekąska - truskawki(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica czerwona, olej roślinny, makaron muszelki pszenny , ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Kluski leniwe z cukrem(ser twarogowy, mąka pszenna, jajka, masło , ziemniaki, cukier)(200 g), plastry arbuza, kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek(mąka pszenna, jajka, mleko), herbata z owoców leśnych(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.