

Jadłospis przedszkole 66

05-09.09.2022

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) Zdrowa przekąska - jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, zielony groszek, makaron muszcelki pszenny , oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Gulasz wieprzowy(szynka b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna , ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), ogórek kiszony(50 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką drobiową, ogórkiem zielonym(60 g), herbata malinowa(200 ml)
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), powidło(20 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska - arbuz
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, szczaw, ryż, oliwa z oliwek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Kotlet drobiowy(piersz z kurczaka, mąka pszenna, jajko, bułka tarta pszenna , olej roślinny, czosnek, sól) (80g), ziemniaki (100 g), surówka z marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, cukier, sok z cytryny) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel wiśniowy(wiśnie, mąka ziemniaczana, cukier), chałka(mąka, jajka, mleko) z masłem (40 g)
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-śliwki
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, zielony groszek, oliwa z oliwek, śmietana 22% , ziemniaki, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Naleśniki z twarogiem truskawkowym 2 szt. (mąka pszenna, jajka, mleko, ser twarogowy, truskawki cukier, olej roślinny, wanilia), polewa z ciemniej czekolady (30 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), pasta z twarogu z bryndzą wiejska i szczypiorkiem, pomidor(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Paszтет domowy(30 g), weka pszenna (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska -nektarynka
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń indyjska w sosie własnym(piersz z indyka, papryka, cebula, czosnek, olej roślinny, mąka pszenna , ziele angielskie, liść laurowy, sól) (100 g), makaron świderki pszenny (100 g), słupki zielonego ogórka(50 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z miodem, rodzynkami i suszoną morelą(jogurt naturalny, owoce suszone, rodzynki, miód, cukier)(150 ml), wafel kukurydziany(30 g)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo, masło (laktoza, białka mleka)(5 g), bułka kajzerka pszenna 1 szt., sos jogurtowy ze szczypiorkiem(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - marchewka
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, śmietana 22% , ryż, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Filet rybny panierowany(filet mirony (ryby), jajko, bułka pszenna, bułka tarta pszenna, mleko 2 %, olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej(kapusta kiszona, marchew, cebula, cukier, sól, olej roślinny)(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Szarlotka z cynamonem(mąka pszenna, mleko, jajka), herbata malinowa(200ml)
	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.