

Jadłospis przedszkole 66

27-31.03.2023

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z sera białego z tuńczykiem i szczypiorkiem (ser biały półtłusty (z mleka, laktoza), tuńczyk (ryby) w sosie własnym, jogurt naturalny (z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb słonecznikowy (gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska- jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa (porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Risotto z kurczakiem, marchewką i zielonym groszkiem, sos koperkowy (pieś z kurczaka, ryż, marchewka w kostce, zielony groszek, śmietana 18% , masło , koperek, mąka pszenna , sól) (200 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Graham (gluten, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), serem żółtym, zieloną sałatą (60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane z mlekiem (150 ml), bułka kajzerka (gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), dżem truskawkowy (20 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska- banan (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, ryż, śmietana 22% (z mleka, laktoza), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, jajko , czosnek, mąka pszenna , bułka tarta pszenna, mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty białej (kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, majonez (jajka), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chalka (pszenica, jajka, mleko) z masłem (50 g), sok pomarańczowy (150 ml)
Środa	Śniadanie	Filet z indyka (30 g), chleb wiejski (gluten, mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) Zdrowa przekąska – pomarańcz w kawałkach (40 g)
	Zupa (300ml)	Żurek z ziemniakami (marchew, pietruszka, seler , por, zakwas żurku (gluten), ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana 22% , biała kielbasa, majeranek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem neapolitańskim i serem żółtym (makaron penne pszenny , cebula, pomidory krojone, ser żółty , olej roślinny, pieprz, sól, ziola) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Mus jabłkowo-gruszkowy, chrupki kukurydziane (20 g)
Czwartek	Śniadanie	Szynka naturalna (30 g), chleb krakowski (gluten, mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), zielony ogórek (10 g), kawa zbożowa z mlekiem 2% Zdrowa przekąska – gruszka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką (marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22% (z mleka, laktoza), zacierka (mąka pszenna, jajka), masło , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Indyk duszony z jabłkami (pieś z indyka b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, jabłka, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), kasza jęczmienna (100 g), sałatka szwedzka (ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, olej roślinny) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z suszonymi owocami, rodzynkami i musli (150 g)
Piątek	Śniadanie	Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i ziołami (ser biały półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek, ziola, sól) (30 g), chleb wieloziarnisty (gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	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	Naleśniki z twarogiem waniliowym i brzoskwinia 2 szt. (mąka pszenna, jajka, mleko, ser twarogowy, brzoskwinia, cukier, olej roślinny, wanilia), polewa śmietanowa (30 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek piernikowy (gluten, jajka, mleko), herbata porzeczkowa (200 ml)
	uwaga	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.