

Jadłospis przedszkole 66

13-17.03.2023

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (<i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i>) (30 g), chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem (<i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Indyk w sosie meksykańskim z warzywami(<i>pierś z indyka, mąka pszenna, cebula, papryka, por, pomidory pelati, kukurydza, czerwona fasola, olej roślinny, sól</i>) (80 g), makaron penne pszenny (100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski(gluten, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, sałatą zieloną, herbata z owoców leśnych(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Kielbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(<i>porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka zielona, koper, sól</i>)
	II danie	Kotlet pożarski (<i>pierś z kurczaka, jajka, mąka pszenna, czosnek, olej roślinny, sól</i>)(80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym(<i>kapusta czerwona, ogórek kiszony, cebula, olej roślinny, sok z cytryny, cukier, sól</i>) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Maślanka owocowa(150 ml), pieczywo pszenne z masłem (40 g)
Środa	Śniadanie	Kulki kakaowe(gluten) z mlekiem 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska - banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną (<i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, kasza jaglana, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Łazanki z mięsem i kapustą(<i>makaron lazanki (mąka pszenna), łopata wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól</i>)(200 g), marchewka do chrupania, kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy do picia(<i>pomarańcze, sok pomarańczowy, miód, cytryna, mąka ziemniaczana, cukier</i>)(150 g), biszkopty(<i>pszenica, jajka, mleko</i>)(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z ryżem (<i>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Schab duszony w sosie własnym(<i>schab b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>)(80 g), ziemniaki(100 g), surówka marchewki, selera i jabłka(seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny, sok cytryny, cukier)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem(mąka pszenna, jajka, mleko)(50 g), herbata z cytryną(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta serowa z pomidorami(<i>ser biały, ser żółty tartu, śmietana, jogurt naturalny, pomidory, sól, pieprz</i>)(30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), zielona cebulka(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, buraki, koncentrat z buraków, ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól</i>)
	II danie	Pierogi z truskawkami(5 szt.) i polewą jogurtowo-śmietanową (<i>mąka pszenna, jajka, truskawki, śmietana 18 %, jogurt naturalny, masło, cukier, wanilia</i>)(30 g) , kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Śmietankowo-kakaowe ptasie mleczko z galaretką cytrynową na biszkoptach(mleko, śmietana 30 %, kakao, żelatyna, galaretka cytrynowa, cukier, mąka jajka, masło),herbata malinowa (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.