

Jadłospis przedszkole 66

22-26.05.2023

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z serem i szczypiorkiem (<i>makrela wędzona(rybu), ser biały półtłusty (laktoza, białka mleka), śmietana 22 % (laktoza, białka mleka), jogurt naturalny (laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i>) (30 g), chleb razowy (<i>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</i>) (50 g), masło (<i>laktoza, białka mleka</i>) (5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką (<i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, zacierka (mąka pszenna, jajka), śmietana 18 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Gulasz wieprzowy z papryką (<i>szynka b/k, cebula, papryka, mąka pszenna, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>) (80 g), kasza bulgur (100 g), sałatka szwedzka (<i>ogórek kiszony, marchew, cebula, kukurydza, olej roślinny, cukier, sok z cytryny</i>) (80 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Twarożek stracialella z gorzką czekoladą (100 g), banan 1/2 szt.
Wtorek	Śniadanie	Kulki kakaowe (<i>gluten</i>) z mlekiem 2% (150 ml), weka (<i>mąka pszenna</i>) (40 g), masło (<i>z mleka, laktoza</i>) (5 g), powidło śliwkowe (30 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska – kalarepka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (<i>marchew, pietruszka, seler, por, szpinak, ryż, śmietana 18 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, czosnek, sól</i>)
	II danie	Kotlet drobiowy (<i>piersz z kurczaka, jajko, mleko, mąka pszenna, bułka tarta pszenna olej roślinny, sól</i>) (80 g), ziemniaki (100 g), mizeria (<i>ogórek zielony, koperek, śmietana, jogurt naturalny, sok z cytryny, cukier, sól</i>) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa z masłem (<i>mąka pszenna, jajka, mleko</i>) (60 g), kisiel cytrynowy do picia (<i>cytryny, mąka ziemniaczana, miód, cukier</i>) (150 ml)
Środa	Śniadanie	Kielbasa krakowska (30 g), chleb słonecznikowy (<i>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</i>) (50 g), masło (<i>z mleka, laktoza</i>) (5 g), ogórek kiszony (10 g), kakao z mlekiem 2 % (200 ml) Zdrowa przekąska - banan (40 g)
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami (<i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat barszczu białego, ziemniaki, śmietana 22 % (z mleka, laktoza), biała kielbasa, zielona pietruszka, cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>)
	II danie	Ryż (120) zapiekany z jabłkami (50 g) i polewą koktajlową (30 g) (<i>ryż, masło (z mleka, laktoza), jabłko, śmietana 18% (z mleka, laktoza), jogurt naturalny, śmietana 18 %, cukier, cynamon, wanilia</i>), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski (<i>gluten, mąka pszenna</i>) z masłem (<i>z mleka, laktoza</i>), serem żółtym, sałatą zieloną, herbata z owoców leśnych (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Humus naturalny (<i>ciecierzyca, suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól</i>) (30 g), kajzerka (<i>mąka pszenna</i>) 1 szt., masło (<i>z mleka, laktoza</i>) (5 g), pomidorki cherry (10 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki (<i>porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron nitki (mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól</i>)
	II danie	Pulpet wieprzowy w sosie koperkowym (<i>topatka b/k, jajko, bułka pszenna, cebula, czosnek, koperek, śmietana, mąka pszenna, sól</i>) (80 g), ziemniaki (100 g), buraczki na ciepło (<i>buraki, mąka pszenna, masło, śmietana, sok z cytryny, cukier, sól</i>) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Sałatka z warzywami i szynką (<i>makaron mini pszenny, szynka drobiowa (soja), kukurydza, papryka, ogórek kiszony, majonez Kielecki (jajka), jogurt naturalny, cebula</i>) (100 g), herbata malinowa (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta z sera białego z rzodkiewką (30 g), weka (<i>gluten, mąka pszenna</i>) (40 g), masło (<i>z mleka, laktoza</i>) (5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska - gruszka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z orzo (<i>marchew, pietruszka, seler, por, kalafior, makaron pszenny orzo, śmietana 18 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Pierogi z serem waniliowym i truskawkami (<i>mąka pszenna, jajka, ser biały półtłusty (z mleka, laktoza), masło, śmietana 18 %, truskawki, cukier, cukier waniliowy</i>) (5 szt.), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto marchewkowe (<i>gluten, jajka, mleko</i>), herbata porzeczkowa (200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

* Tłustą czcionką zostały zaznaczone alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.