

Jadłospis przedszkole 66

05-09.06.2023

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek szczypiorkowy(laktoza, białka mleka (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), pomidor(10 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, kapusta włoska, kasza manna, pszenna , koperek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron spaghetti(mąka pszenna) z sosem Bolognese(łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna , pomidory w zalewie, ziola prowansalskie, bazyliia, sól) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy z jabłkiem(maliny, jabłko, mąka ziemniaczana, cukier, wanilia)(150 g), podplomyki bezcukrowe pszenne (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), papryka(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska- kalarepka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z ryżem (marchew, pietruszka, por, brokuł, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, jajka, bułka pszenna , bułka tarta pszenna , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), duszona młoda kapusta z koperkiem(kapusta biała młoda, masło, mąka pszenna , koperek, zielona cebulka, sok z cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chalka(mąka pszenna, jajka, mleko) z masłem , plastry arbuza
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – gruszka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną(marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), kasza jaglana, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Ryż(120 g) z polewą śmietanową z truskawkami(80 g)(ryż, śmietana 18 % , jogurt naturalny , truskawki, cukier, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(mąka pszenna) z masłem (laktoza, białka mleka), polędwicą sopocką, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Boże Ciało
	Zupa (300ml)	
	II danie	
	Podwieczorek	
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(szprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(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 z zielonego groszku z ryżem (marchew, pietruszka, por, zielony groszek, koperek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Jajko w sosie koperkowym(jajko, mąka pszenna, mleko 2 % , koperek, śmietana 18 % , sól) , ziemniaki (100g), surówka marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier)(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, herbatniki(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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