

# Jadłospis przedszkole 66

**07-11.08.2023**

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Ser żółty</b> (30 g), chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, brokuł, oliwa z oliwek, ryż, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Spaghetti z sosem bolognese( <i>topatka/k</i> , <b>mąka pszenna</b> , cebula, pomidory pelati, papryka, czosnek, bazylią, ziola prowansalskie, olej roślinny, pieprz, makaron spaghetti( <b>mąka pszenna</b> ), sól) (200 g), woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt</b> naturalny z brzoskwinia(150 ml), pieczywo <b>pszenne z masłem</b> (40 g)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Kiełbasa żywiecka(30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), sałata zielona(5 g), kakao z <b>mlekiem 2%</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - nektarynka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Żurek z ziemniakami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, biała kiełbasa, zakwas żurku ( <b>gluten</b> ), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, <b>mąka pszenna</b> , zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Placki z bananem 2 szt. i cukrem pudrem ( <i>mąka pszenna, jajka, jogurt naturalny, banan, cukier, cukier puder, olej roślinny, wanilia</i> ), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb słonecznikowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką wiśniową, ogórkiem zielonym(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> (150 ml), weka( <b>mąka pszenna</b> ) (40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), miód(20 g), herbata z owoców leśnych(200 ml) <b>Zdrowa przekąska - banan(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa ogórkowa z ryżem( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, ogórek kiszony, oliwa z oliwek, ryż, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Kotlet drobiowy( <i>piersi z kurczaka, mąka pszenna, jajko, bułka tarta pszenna, czosnek, olej roślinny, sól</i> ) (80 g), ziemniaki młode(100 g), surówka z kapusty pekińskiej ( <i>kapusta pekińska, marchew, kukurydza, jogurt naturalny</i> (laktoza), majonez( <b>jajka</b> ), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chałka( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ) z masłem, sok marchewkowo-bananowy(150 ml)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Humus naturalny( <b>ciecierzyca</b> , suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól) (30 g), chleb wiejski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – arbuz(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Rosół z literkami( <i>porcja rosolowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron literki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól</i> )
	<b>II danie</b>	Pulpety wieprzowe duszone w curry( <i>topatka wieprzowa b/k, jajka, bułka pszenna, cebula, olej roślinny, curry, marchew, papryka, mąka pszenna, śmietanka słodka, mleko kokosowe, sól</i> ) (80 g), ryż(100 g), ogórek małosolny(50 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Śmietankowo-wiśniowe ptasie mleczko na biszkoptach( <b>mleko, śmietana 30 %</b> , żelatyna, galaretka wiśniowa, cukier, <b>mąka jajka, masło</b> ),herbata malinowa (200 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	Jajko na twardo, sos szczypiorkowy( <b>jajka</b> , majonez Kielecki( <b>jajka</b> ), jogurt naturalny( <b>laktoza</b> ), szczypiorek, sól) (30 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), bułka kajzerka <b>pszenna</b> 1 szt., herbata malinowa(200 ml) <b>Zdrowa przekąska- jabłko (40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z zacierką( <i>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana 22%</i> , zacierka( <b>mąka pszenna, jajka</b> ), oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól)
	<b>II danie</b>	Miruna panierowana( <i>filet miruny (ryby), jajko, bułka pszenna, mleko 2 %</i> , <b>bułka tarta pszenna, olej roślinny, sól</b> ) (80 g), ziemniaki (100g), mizeria ze śmietaną( <i>zielony ogórek, śmietana 18 %</i> , jogurt naturalny, sok z cytryny, cukier, sól) (70 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel pomarańczowy(150 ml), wafel ryżowy(30 g)
	<b>uwagi</b>	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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