

Jadłospis przedszkole 66

02-06.10.2023

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty(30 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) (50 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa włoska z zacierką(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, brokuł, kukurydza, zacierka(<u>mąka pszenna, jajka</u>), <u>śmietana 22%</u> (laktoza, białka mleka), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Shoarma drobiowa (<u>filet drobiowy</u> , kmin rzymski, papryka słodka, kurkuma, olej roślinny, czosnek, sól)(80 g),(80 g), ryż (100 g), mizeria ze śmietaną(<u>zielony ogórek, koperek, śmietana, jogurt naturalny</u> , sok z cytryny, cukier, sól)(70 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), <u>twarożkiem</u> zielowym, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Szynka drobiowa(<u>soja</u>)(30 g), chleb pszenny(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), rzodkiewka(10 g), kawa <u>zbożowa</u> z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - banan(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, koperek, makaron muszelki (<u>mąka pszenna</u>), oliwa z oliwek, <u>śmietana 22%</u> , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab, <u>jajka, mąka pszenna</u> , bułka tarta <u>pszenna</u> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty białej(kapusta biała, marchew, kukurydza, cebula, majonez Kielecki(<u>jajka</u>), <u>jogurt naturalny</u> , sok z cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Budyń czekoladowy(<u>mleko</u> , mąka ziemniaczana, kakao, <u>masło</u> , cukier, wanilia) z płatkami migdałowymi (150 ml), biszkopty(<u>mleko, mąka pszenna, jajka</u>)(30 g)
Środa	Śniadanie	Płatki zbożowe cynamonowe(<u>mąka pszenna</u>) na <u>mleku</u> (150 ml), chleb razowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>)(50 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), miód(20 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - słupki marchewki (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa dyniowa z grzankami (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, dynia, <u>masło</u> , mleko kokosowe, imbir, cynamon, tymianek, grzanki <u>pszenne</u> , sól)
	II danie	Pieczeń rzymska w sosie własnym(łopatka b/kości, cebula, czosnek, bułka tarta <u>pszenna</u> , bułka czerstwa <u>pszenna, jajka</u> , papryka, olej roślinny, <u>mąka pszenna</u> , ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza gryczana(100 g), sałatka z buraków(buraki, cebula, olej roślinny, cukier, sok z cytryny, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy(<u>jogurt naturalny, śmietana 18 %</u> , truskawki, cukier, wanilia) (150 ml), wafle pszenne(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>)(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Salatka jarzynowa z wędliną(marchew, pietruszka, seler, <u>jajka</u> , majonez(<u>jajka</u>), zielony groszek, ogórek kiszony, kukurydza, por, wędlina, szczypiorek, sól)(70 g), weka <u>pszenna</u> (40 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, kasza manna <u>pszenna</u> , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Penne carbonara (makaron penne <u>pszenny</u> , szynka wieprzowa, olej roślinny, <u>jajka, śmietana</u> słodka, <u>ser żółty</u> , ziola) (200 g), plastry arbuza, kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa (<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>) z masłem, herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (<u>jajka</u> , majonez(<u>jajka</u>), szczypiorek, sól)(30 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka)(5 g), bułka kajzerka <u>pszenna</u> 1 szt., herbata malinowa(200 ml) <u>Zdrowa przekąska- gruszka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z ryżem(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kalafior, ryż, <u>śmietana 22%</u> (laktoza, białka mleka), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Paluszki rybne(<u>filet miruny (ryby)</u> , <u>mąka pszenna</u> , bułka tarta <u>pszenna</u> , olej roślinny, sól) 3 szt., ziemniaki (100g), surówka z kapusty kiszonej(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ciasteczka owsiane(<u>mąka pszenna, płatki owsiane, masło, jajka</u>), śliwki
	uwagi	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.*