

Jadłospis przedszkole 66

09-13.10.2023

| DATA | MENU | |
|---------------------|---------------------|--|
| Poniedziałek | Śniadanie | Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(ryba) w oleju, ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), jogurt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa z soczewicy z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica , zacierka(mąka pszenna , jajka), olej roślinny, cebula, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, sól) |
| | II danie | Piersz z indyka w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami(piersz z indyka b/k, śmietanka słodka, suszone pomidory, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól) (80 g), bulgur (100 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką(50 g), woda mineralna(200 ml) |
| | Podwieczorek | Jogurt naturalny z rodzynkami i kawałkami suszonej moreli, banan 1/2 szt. |
| Wtorek | Śniadanie | Poledwica sopocka(30 g), chleb razowy (mąka pszenna , mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kawa zbożowa z mlekiem 2 %(200 ml) Zdrowa przekąska - gruszka(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, pietruszka zielona, koper, sól) |
| | II danie | Ryż(120) z pieczonymi jabłkami(50 g) i polewą koktajlową(30 g) (ryż, masło (z mleka, laktoza), jabłko, śmietana 18%(z mleka, laktoza), jogurt naturalny , cukier, cynamon, wanilia), kompot(200 ml) |
| | Podwieczorek | Chalka (mąka pszenna , jajka , mleko)(50 g) z masłem orzechowym , herbata malinowa(200 ml) |
| Środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 2% (150 ml), kajzerka (mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza , białka mleka)(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki pszenny , pietruszka zielona, koper, sól) |
| | II danie | Pieczone pałki z kurczaka(pałka z kurczaka, cebula, papryka, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki(100 g), duszona marchewka z zielonym groszkiem(marchew, zielony groszek, masło , śmietana , mąka pszenna , cukier, sól)(80g), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Chleb wiejski (mąka pszenna , mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), szynką drobiową, zielonym ogórkiem(60 g), herbata z cytryną(200 ml) |
| Czwartek | Śniadanie | Pasta serowa z bryndzą owczą(ser twarogowy, bryndza sądecka, śmietana 18 %, mleko , sól)(30 g), chleb wiejski (mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - brzoskwinia(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa ogórkowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól) |
| | II danie | Łazanki z mięsem i kapustą(makaron łazanki (mąka pszenna), łopatka wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), jabłko 1/2 szt. (50 g), kompot(200 ml) |
| | Podwieczorek | Sernik na zimno z galaretką truskawkową (mleko , ser twarogowy , śmietana 30 %, żelatyna, galaretka truskawkowa, cukier, mąka jajka , masło), herbata z owoców leśnych(200 ml) |
| Piątek | Śniadanie | Kiełbasa krakowska (30 g), weka (mąka pszenna) (40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska – słupki zielonego ogórka(40 g) |
| | Zupa (300ml) | Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, kasza jaglana, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól) |
| | II danie | Placuszki serowe z bananem 2 szt. i cukrem pudrem (mąka pszenna , jajka , jogurt naturalny , ser twarogowy , banany, cukier, cukier puder, olej roślinny, wanilia), kompot (200 ml) |
| | Podwieczorek | Salatka ryżowa z warzywami i szynką(ryż, szynka drobiowa(soja), kukurydza, papryka, ogórek kiszony, majonez Kielecki (jajka), jogurt naturalny , cebula) (100 g), herbata miętowa(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.