

Jadłospis przedszkole 66

12-16.02.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (<i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i>) (30 g), chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z ryżem (<i>marchew, pietruszka, seler, por, brokuł, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Makaron spaghetti(mąka pszenna) z sosem Bolognese(<i>łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, mąka pszenna, pomidory w zalewie, ziola prowansalskie, bazylija, sól</i>) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski(gluten, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), polędwicą drobiową, sałatą zieloną, herbata z owoców leśnych(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska(30 g), chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), ogórek zielony(10 g), kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska - banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(<i>porcja rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza manna pszenna, pietruszka zielona, koper, sól</i>)
	II danie	Kotlet pożarski(<i>pieś z kurczaka, jajko, mleko, mąka pszenna, bulka tarta pszenna, olej roślinny, sól</i>) (80 g), ziemniaki (100 g), sałatka z kapusty białej(<i>kapusta biała, marchew, cebula, kukurydza, majonez(jajka), jogurt naturalny, sok z cytryny, cukier, sól</i>) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy(<i>pomarańcze, cytryny, mąka ziemniaczana, sok pomarańczowy, cukier, miód</i>)(150 ml), herbatniki (mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g)
Środa	Śniadanie	Kulki miodowe (gluten) z mlekiem 2% (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – pomarańcz w kawałkach(40 g)
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, zakwas barszczu białego(gluten), ziele angielskie, liść laurowy, ziemniaki, śmietana, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól</i>)
	II danie	Ryż(120) zapiekany z jabłkami(50 g) i polewą jogurtowo-śmietanową(30 g) (<i>ryż, masło(z mleka, laktoza), jabłka, śmietana 18%(z mleka, laktoza), jogurt naturalny, śmietana 18 %, cukier, cynamon, wanilia</i>), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Pieczywo razowe(mąka żytnia, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), roladą serową , pomidor(60 g), herbata porzeczkowa(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska – gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami(<i>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, masło, makaron muszelki pszenny, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Schab pieczony w sosie własnym (<i>schab b/k, cebula, papryka, czosnek, mąka pszenna, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól</i>) (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z marchewki z jabłkiem i ananase(marchew, jabłko, ananas, sok z cytryny, cukier) (100 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Bagietka pszenna z masłem , kakao z mlekiem (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta jajeczna z zieloną cebulką(<i>jajka, majonez(jajka), jogurt naturalny, zielona cebulka, sól, pieprz</i>)(30 g), kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka (10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - słupki marchewki (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem (<i>marchew, pietruszka, seler, por, szczaw, ryż, śmietana 22 %, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól</i>)
	II danie	Pierogi ruskie z cebulką (<i>mąka pszenna, jajka, masło, ser twarogowy, ziemniaki, olej roślinny, cebula, pieprz prawdziwy sól</i>)5 szt., mandarynka, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek z naturalną czekoladą(mąka pszenna, jajka, masło, mleko, kakao),herbata malinowa (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.