

Jadłospis Przedszkole 66

25-29.03.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek z rzodkiewką(laktoza, białka mleka) (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, por, kalafior, makaron muszelki pszenny , koperek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Wieprzowina po meksykańsku z warzywami(łopatka, mąka pszenna , cebula, papryka, por, pomidory pelati, kukurydza, czerwona fasola, olej roślinny, sól) (80 g), bulgur (100 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl brzoskwiniowy z anansem i mlekiem kokosowym(jogurt naturalny, śmietana, mleko kokosowe, brzoskwinia, ananas, mleko, cukier)(150 ml), podplomyki bezcukrowe(gluten, mleko)(20 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 – pomarańcz w kawałkach(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron penne ze szpinakiem i sosem śmietanowym (makaron penne z pszencicy , szpinak, śmietana, ser twarogowy Philadelphia, masło , czosnek, sól) (200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem(mąka pszenna, jajka, mleko), herbata malinowa(200 ml)
Środa	Śniadanie	Pasztet indyczy(30 g) chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (30 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), zielony ogórek(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Żurek świąteczny z ziemniakami i białą kielbasą(marchew, pietruszka, seler , por, zakwas barszczu białego(gluten), biała kielbasa, oliwa z oliwek, ziemniaki, śmietana 22%(z mleka, laktoza), mleko , ziele angielskie, liść laurowy, sok cytryny, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń rzymska z jajkiem w łagodnym sosie chrzanowym(łopatka b/k, bułka pszenna , mąka pszenna, jajko , olej roślinny, cebula, chrzan tarty, śmietana , sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), surówka z marchewki(marchew, jabłko, sok z cytryny, cukier)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(mąka pszenna) z masłem (laktoza, białka mleka), kielbasą krakowską, pomidor (60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kulki czekoladowe(gluten) na mleku 2 % (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ryżowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, ryż, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet drobiowy(pierś z kurczaka, jajko, mleko, mąka pszenna , bułka tarta pszenna olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), wiosenna sałata z ogórkiem i zielonym koperkiem(zielona sałata, zielony ogórek, koperek, śmietana, jogurt naturalny, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jabłko, biszkopty(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g)
kPiątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z serem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), kajzerka(mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Krupnik polski na wywarze warzywnym(marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, oliwa z oliwek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Racuchy z bananami 2 szt. i polewą jogurtowo-śmietanową (50 g)(mąka pszenna, jajka, mleko , banany, proszek do pieczenia, śmietana, jogurt naturalny, cukier, olej roślinny, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), roladą serową, rzodkiewką (60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	uwaga	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.