

# Jadłospis przedszkole 66

## 15-19.04.2024

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Twarożek</b> wiosenny z zielonym ogórkiem i szczypiorkiem(30 g), weka( <b>mąka pszenna</b> ) (40 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z ryżem(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, ryż, <b>śmietana</b> 22%(laktoza, białka mleka), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Makaron spaghetti( <b>mąka pszenna</b> ) z sosem Bolognese(łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, olej roślinny, papryka, <b>mąka pszenna</b> , pomidory w zalewie, ziola prowansalskie, bazylija, sól) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb słonecznikowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), kielbasą krakowską, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa (200 ml)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Szynka drobiowa( <b>soja</b> )(30 g), chleb pszenny( <b>mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), kawa <b>zbożowa</b> z <b>mlekiem</b> (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Rosół z makaronem nitki (porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, makaron nitki ( <b>mąka pszenna, jajka</b> ), kapusta włoska, pietruszka zielona, sól)
	<b>II danie</b>	Pieczeń ze schabu w sosie własnym(schab b/kości, cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, <b>mąka pszenna</b> , ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza gryczana(100 g), buraczki na ciepło(buraki, <b>masło, śmietana</b> , cukier, sok z cytryny, sól)( 80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kołacz z serem ( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), sok marchewkowo-bananowy(150 ml)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na <b>mleku</b> (150 ml), chleb razowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), miód(20 g), herbata malinowa (200 ml) <b>Zdrowa przekąska - jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa kalafiorowa z kluseczkami (marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kalafior, <b>masło, śmietana</b> , oliwa z oliwek, <b>mleko</b> , makaron muszelki <b>pszenny</b> , sól)
	<b>II danie</b>	Rumsztyk indyczy(udziec z indyka b/kości, <b>jajka, mąka pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), mizeria(ogórek zielony, <b>śmietana</b> , koperek, <b>jogurt naturalny</b> , sok z cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Galaretko pomarańczowa(pomarańcze, cytryny, miód, mąka ziemniaczana, cukier)(150 ml), wafle pszenne( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> )(30 g)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Szynka domowa(30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Żurek z ziemniakami ( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koncentrat barszczu białego( <b>gluten</b> ), ziemniaki, <b>śmietana</b> 22 %(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , biała kielbasa , ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, majeranek, sól)
	<b>II danie</b>	Ryż(120) zapiekany z jabłkami(50 g) i polewą jogurtowo-śmietanową(30 g) (ryż, <b>masło</b> (z mleka, laktoza), jabłka, <b>śmietana</b> 18%(z mleka, laktoza), <b>jogurt naturalny, śmietana 18 %</b> , cukier, cynamon, wanilia), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb wieloziarnisty( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), pastą <b>jajeczną</b> ze szczypiorkiem, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Ser</b> żółty(30 g), weka ( <b>mąka pszenna</b> )(40 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka)(5 g), pomidor(10 g) herbata malinowa(200 ml) <b>Zdrowa przekąska- gruszka(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ogórek kiszony, ryż, <b>śmietana</b> 22%(laktoza, białka mleka), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Sznicelki rybne(filet miruny ( <b>ryby</b> ), <b>jajka, bułka pszenna, bułka tarta pszenna</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100g), surówka z marchewki, <b>selera</b> i jabłka(80g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Puszty sernik na kruchym cięście( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata z cytryną(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczoś

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