

# Jadłospis przedszkole 66

## 30.09-04.11.2024

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Twarożek</b> szczypiorkowy(30 g), chleb wiejski( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) (40 g), <b>masło</b> (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <b>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa jarzynowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, kalafior, brokuł, zielony groszek, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Chili con carne(łopatka b/k, pomidory krojone, kukurydza, fasola czerwona, cebula czosnek, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, olej roślinny, sól) (80 g), kasza <b>bulgur</b> (100 g), woda mineralna(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb słonecznikowy( <b>mąka pszenna, mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką domową, 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), pomidor(10 g), kawa <b>zbożowa</b> z <b>mlekiem</b> (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 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	<b>II danie</b>	Sznyceł indyjski(udziec indyjski, bułka <b>pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna, jajka</b> , cebula, czosnek, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem (100 g), sałata zielona ze śmietaną(zielona sałata, koperek, <b>śmietana 18 %</b> , <b>jogurt naturalny</b> , sok cytryny, cukier, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kołacz z serem( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> ), herbata z owoców leśnych(200 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 z zielonego groszku z zacierką(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, zielony groszek, <b>śmietana 22%</b> (laktoza, białka mleka), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, 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 18%</b> (z mleka, laktoza), <b>jogurt naturalny</b> , <b>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), pasztetem, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta <b>jajeczna</b> ze szczypiorkiem (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-śliwki(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami ( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koncentrat barszczu czerwonego, buraki, ziemniaki, <b>śmietana 22 %</b> (z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, majeranek, sól)
	<b>II danie</b>	Makaron penne ze szpinakiem i sosem śmietanowym (makaron penne z <b>pszenicy</b> , szpinak, <b>śmietana</b> , <b>ser twarogowy Philadelphia</b> , <b>masło</b> , czosnek, sól) (200 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Kisiel pomarańczowy(pomarańcze, cytryny, miód, mąka ziemniaczana, cukier)(150 ml), herbatniki ( <b>mąka pszenna, jajka, mleko</b> )(30 g)
<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- banan(40 g)</b>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa grysikowa ( porcja rosółowa z kureczaka, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kasza <b>manna</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Miruna panierowana( <b>miruna, mąka pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna, jajka, mleko</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, kukurydza, <b>majonez(jajka)</b> , <b>jogurt naturalny</b> , sok cytryny, cukier, sól) (80g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasteczka owsiane ( <b>mąka pszenna, płatki owsiane, jajka, mleko</b> ), sok marchewkowy(150 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

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