

# Jadłospis przedszkole 66

## 24-28.03.2025

DATA	MENU	
<b>Poniedziałek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki( <b>ryba</b> ) w oleju, <b>ser</b> biały półtłusty(z mleka, laktoza), <b>jogurt</b> naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski( <b>mąka pszenna</b> ) (50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa koperkowa z ryżem(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, koperek, ryż, <b>śmietana</b> 22 %(z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Makaron kokardki z suszonymi pomidorami i ziołami(makaron kokardki z <b>pszenicy</b> , suszone pomidory, <b>śmietana</b> , <b>ser twarogowy Philadelphia</b> , zioła, <b>masło</b> , czosnek, sól) (200 g), woda mineralna (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka, chrupki kukurydziane(30 g)
<b>Wtorek</b>	<b>Śniadanie</b>	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy ( <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), kakao z <b>mlekiem</b> 2 %(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</i>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa minestrone z kluseczkami(marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, pomidory, cukinia, fasolka, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, makaron muszelki pszenny, bazylia, oregano, sól)
	<b>II danie</b>	Kotlet schabowy (schab b/k, <b>jajko</b> , czosnek, <b>mąka pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , <b>mleko</b> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, zielona cebulka, kukurydza, majonez( <b>jajka</b> ), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	<b>Twarożek</b> brzoskwiniowy, biszkopty( <b>mąka pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>mleko</b> )(30 g)
<b>Środa</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki cynamonowe na <b>mleku</b> 2% (150 ml), kajzerka ( <b>mąka pszenna</b> ) 1 szt., masło ( <b>laktoza</b> , <b>białka mleka</b> )(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa ziemniaczana( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kielbasa podwawelska, ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> , olej roślinny, cebula, pietruszka zielona, sól)
	<b>II danie</b>	Gulasz z indyka(pierś indyka, cebula, papryka, <b>mąka pszenna</b> , czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), <b>kasza jęczmienna</b> (100 g), ogórek kiszony(50 g), kompot (200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	<b>Maślanka</b> truskawkowa, wafel ryżowy(30 g)
<b>Czwartek</b>	<b>Śniadanie</b>	Parówki z szynki (60 g), chleb wiejski ( <b>mąka pszenna</b> )(50 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), ketchup(10 g), zielona cebulka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska - banan (40 g)</i>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Rosół z makaronem nitki( porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, kapusta włoska, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Pieczone palki z kurczaka w curry(palka z kurczaka, cebula, papryka, curry, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki (100 g), buraczki na ciepło(buraki, <b>mąka pszenna</b> , <b>masło</b> , <b>śmietana</b> , <b>mleko</b> , sok cytryny, cukier)(80 g), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Budyń waniliowy z pieczoną gruszką( <b>mleko</b> , mąka ziemniaczana, <b>masło</b> , wanilia, gruszka)(150 ml)
<b>Piątek</b>	<b>Śniadanie</b>	Pasta serowa z bryndzą owczą(ser twarogowy, bryndza sądecka, <b>śmietana</b> 18 %, <b>mleko</b> , sól)(30 g), weka ( <b>mąka pszenna</b> ) (40 g), <b>masło</b> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor (10 g), herbata z cytryną (200 ml) <i>Zdrowa przekąska –marchewka do chrupania(40 g)</i>
	<b>Zupa (300ml)</b>	Zupa ogórkowa z ryżem( marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, ogórek kiszony, ryż, <b>śmietana</b> 22 % (z mleka, laktoza), <b>mleko</b> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	<b>II danie</b>	Pierogi z twarogiem i polewą wiśniową 5 szt. (mąka <b>pszenna</b> , <b>jajka</b> , <b>masło</b> , <b>mleko</b> , <b>ser</b> twarogowy, wiśnie, wanilia), kompot(200 ml)
	<b>Podwieczorek</b>	Chleb słonecznikowy( <b>mąka pszenna</b> , <b>mąka żytnia</b> ) z <b>masłem</b> (z mleka, laktoza), szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe <b>Wszystkie napoje(herbata, kakao, kawa mleczna, desery) słodzone maksymalnie 4 g / 200 ml</b>

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.