

Jadłospis przedszkole 66

02-06.06.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(<u>szprotki w oleju</u> , <u>ser twarogowy</u> , <u>jogurt</u> naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z zacierka(marchew, pietruszka, por, koperek, <u>śmietana</u> 22% (laktoza, białka mleka), <u>mleko</u> , zacierka(<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u>), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym(szynka b/kości, <u>mąka pszenna</u> , cebula, papryka, por, pomidory pelati, pędy bambusa, miód prawdziwy, sok z cytryny, olej roślinny, sól)(80 g), ryż(100 g) woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa (<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) z <u>masłem</u> , herbata z owoców leśnych (200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica drobiowa(30 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u>)(50 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska- banan (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kluseczkami (marchew, pietruszka, por, kalafior, brokuł, zielony groszek, <u>śmietana</u> 22% (laktoza, białka mleka), <u>mleko</u> , makaron <u>pszenny</u> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet drobiowy (pierś z kurczaka, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>bułka tarta pszenna</u> , czosnek, olej roślinny, sól)(80 g), ziemniaki (100 g), wiosenna mizeria z rzodkiewką i koperkiem(ogórek zielony, rzodkiewka, koperek, <u>śmietana</u> , <u>jogurt</u> naturalny, sok z cytryny) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Wafel ryżowy z <u>masłem orzechowym</u> , mandarynka
Środa	Śniadanie	Płatki <u>jęczmienne</u> na <u>mleku</u> 2% (150 ml), grahamka(<u>mąka pszenna</u>) 1 szt., <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem (marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, ogórek kiszony, <u>śmietana</u> 22% (laktoza, białka mleka), <u>mleko</u> , ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Łazanki z mięsem i kapustą(makaron łazanki (<u>mąka pszenna</u>), łopatką wieprzową b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), jabłko 1/2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowo-borówkowy(truskawki, borówki, <u>mleko</u> , <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana</u>), pałki kukurydziane(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Szynka drobiowa(30 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), chleb słonecznikowy (<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>) (50 g), papryka(10g), kakao z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska –pomarańcz w kawałkach(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(kurczak, marchew, pietruszka, seler, kapusta włoska, por, kasza manna <u>pszenna</u> , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń rzymska w sosie własnym(udziec drobiowy b/kości, cebula, czosnek, bułka tarta <u>pszenna</u> , bułka czerstwa <u>pszenna</u> , <u>jajka</u> , papryka, olej roślinny, <u>mąka pszenna</u> , ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), sałatka z pomidora z ogórkiem kiszonym i cebulką(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Czekoladowe kulki z kaszy jaglanej z kokosem(kasza jaglana, kakao, miód, wiórki kokosowe), herbata porzeczkowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta z białej fasoli(biała fasola, suszone pomidory, olej z suszonych pomidorów, pasta Tahini, czosnek, sól)(30 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka)(5 g), weka(<u>mąka pszenna</u>)(40 g), rzodkiewka(10 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Żurek z ziemniakami(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, koncentrat barszczu białego(<u>gluten</u>), biała kielbasa, olej roślinny, <u>ziemniaki</u> , <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , ziele angielskie, liść laurowy, cebula, sól, pieprz prawdziwy)
	II danie	Naleśniki z serem z brzoskwiniami 2 szt. (<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , ser twarogowy, <u>jogurt naturalny</u> , <u>śmietana</u> , brzoskwinia, olej roślinny, wanilia), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wiejski(<u>mąka pszenna</u>) z <u>masłem</u> (laktoza, białka mleka), roladą serową, zielona sałata(60 g), herbata malinowa(200 ml)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe Wszystkie napoje(herbata, kakao, kawa mleczna, desery) słodzone maksymalnie 4 g / 200 ml

Smacznego

Catering „Młyńskie Danie”

Opracowała: dietetyk Anna Oczkoś

* Thustą czcionką zostały zaznaczone alergenzy zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.