

Jadłospis Przedszkole 66

19-23.05.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty (laktoza, białka mleka (30 g), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), ogórek zielony(10 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa jarzynowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, por, kalafior, brokuł, zielony groszek, makaron muszelki pszenny, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Risotto z mięsem wieprzowym i pomidorami(szynka b/k, ryż, cebula, olej roślinny, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 18 % , sól) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowy(jogurt naturalny, mleko, śmietana , truskawki), wafle kukurydziane(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka naturalna (30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska – banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ryżowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, ryż, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Schab pieczony w sosie własnym(schab b/k, jajka, bułka pszenna, mąka pszenna , cebula, papryka, ziele angielskie, liść laurowy, cebula czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), mizeria ze śmietaną (70 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Galaretka pomarańczowa(pomarańcze, cytryny, żelatyna, miód, woda), herbatniki(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g)
Środa	Śniadanie	Filet z indyka (30 g) chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (30 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), papryka(20 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z grzankami(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, grzanki pszenne , ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Pierogi ruskie z cebulką (mąka pszenna, jajka, masło, ser twarogowy, ziemniaki, olej roślinny, cebula, pieprz prawdziwy sól)5 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa(mąka pszenna, jajka, mleko) z masłem (50 g), sok owocowy b/cukru (150 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 2 % (150 ml), grahamka(mąka pszenna, mąka żytnia) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – mandarynka (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet pożarski(piersi z kurczaka, mąka pszenna, jajko , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez(jajka), jogurt naturalny, sok z cytryny, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenno - żytni(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), pastą wędliną i twarogu z rzodkiewką (60 g), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	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), chleb razowy (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska – kalarepka do chrupania(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, por, ogórek kiszony, ryż, koperek, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron tagliatelle z sosem neapolitańskim(makaron tagliatelle(mąka pszenna), cebula, pomidory pelati, papryka, czosnek, bazylia, ziola prowansalskie, ser żółty, masło , pieprz, sól) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, ciasteczka owsiane(mąka pszenna, jajka, mleko, płatki owsiane)(30 g)
	uwaga	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 Oczoś

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