

Jadłospis przedszkole 66

01-05.09.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Twarożek szczypiorkowy(30 g), chleb wiejski(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) (40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, makaron muszelki pszenny , ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Pierś z kurczaka w curry (pierś z kurczaka, śmietanka słodka, mleko kokosowe, mleko, papryka, marchewka, curry, pasta łagodna curry zielona, <u>mąka pszenna</u> , cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), kasza bulgur (100 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel malinowy(maliny, mąka ziemniaczana, cukier), herbatniki(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>)(30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka drobiowa(<u>soja</u>)(30 g), chleb słonecznikowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) (50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), sałata zielona(5 g), kawa <u>zbożowa</u> z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - nektarynka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, makaron nitki(<u>mąka pszenna, jajka</u>), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Rumsztyk wieprzowy(szynka, mąka pszenna , olej roślinny, <u>jajka</u> , cebula, czosnek, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem (100 g), sałatka buraków z papryką(buraki, papryka, cebula, olej roślinny, sok z cytryny, sól)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chąłka z masłem(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>), herbata porzeczkowa(200 ml)
Środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na <u>mleku</u> (150 ml), chleb razowy(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), miód(20 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa włoska z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, brokuły, kalafior, kukurydza, śmietana 22%(laktoza, białka mleka), <u>mleko</u> , oliwa z oliwek, zacierka(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Ryż(120 g) zapiekany z jabłkami (50 g) i polewą śmietanowo-jogurtową(30 g)(ryż, jabłka, masło , śmietana , jogurt naturalny, cynamon, wanilia), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), pasztetem, papryka(60 g), herbata z cytryną (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(<u>jajka</u> , majonez(<u>jajka</u>), szczypiorek), chleb krakowski(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22%(laktoza, białka mleka), <u>mleko</u> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Pieczone pałki z kurczaka (pałka z kurczaka, cebula, papryka, marchew, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki z koperkiem (100 g), mizeria(ogórek zielony, śmietana , jogurt naturalny , koperek, sok z cytryny, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kruche ciasto ze śliwkami(<u>mąka pszenna, jajka, mleko</u>), herbata miętowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Ser żółty(30 g), graham (<u>mąka pszenna</u>)(50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), rzodkiewka (10 g) herbata malinowa(200 ml) <u>Zdrowa przekąska- banan(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Miruna panierowana(<u>miruna, mąka pszenna</u> , bułka tarta pszenna, jajka, mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszzonej(kapusta kiszona, marchew, cebula, olej roślinny) (80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy z sokiem malinowym(<u>mleko, masło</u> , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, maliny) (150 ml), pałki kukurydziane(30 g)
	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 alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.*