

Jadłospis przedszkole 66

13-17.10.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ziołowa z twarożkiem (laktoza)(30 g), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), zielony ogórek(10 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa włoska z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, brokuł, kukurydza, oliwa z oliwek, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), mleko , zielona pietruszka, zacierka(mąka pszenna, jajka), sól)
	II danie	Chili con carne(łopatka b/k, pomidory krojone, kukurydza, fasola czerwona, cebula czosnek, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, olej roślinny, sól) (80 g), ryż(100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Koktajl truskawkowo-bananowy(jogurt naturalny, śmietana, mleko , truskawki, banan)(150 ml), podpiomyki bezcukrowe(mąka pszenna , olej rzepakowy, mleko w proszku, sól, wodorowęglan sodu) (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb wiejski(gluten, mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), szczypiorek, kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska- gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Sznicel indyczy(udziec z indyka, bułka pszenna , bułka tarta pszenna, jajka , cebula, czosnek, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), mizeria z koperkiem(ogórek zielony, śmietana 18 %, jogurt naturalny, koperek, sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chalka(mąka pszenna , cukier, woda, jajka, masło , drożdże i sól)z masłem , herbata porzeczkowa (200 ml)
Środa	Śniadanie	Pasta z szynki i twarogu(ser biały półtłusty , szynka cygańska, śmietana 18 %, szczypiorek, sól, pieprz) (30 g), bułka grahamka 1 szt.(gluten, mąka pszenna), masło (z mleka, laktoza)(5 g), rzodkiewka (10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, ziemniaki, śmietana 22 %(z mleka, laktoza), mleko , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Łazanki z mięsem i kapustą(makaron łazanki (mąka pszenna), łopatka wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), gruszka 1/2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb razowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (z mleka, laktoza), serem żółtym, zieloną sałatą(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (150 ml), chleb krakowski(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia)(40 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), dżem truskawkowy(20 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska-arbuz(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa zielonego groszku z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, koperek, zielony groszek, śmietana, mleko , oliwa z oliwek, ryż, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń wieprzowa w sosie własnym(szynka b/k, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól) (80 g), kasza wiejska (100 g), surówka z marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, sok z cytryny) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto bananowe(banan, mąka pszenna, jajka, masło , proszek do pieczenia, cukier, cynamon), herbata malinowa(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Jajko w sosie jogurtowo -szczypiorkowym, chleb słonecznikowy(gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska-jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Kremowa zupa dyniowa z grzankami(marchew, pietruszka, seler , por, dynia kostka, mleko kokosowe, oliwa z oliwek, grzanki pszenne, mleko , cynamon, imbir, tymianek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Paluszki rybne(miruna, mąka pszenna , bułka tarta pszenna , olej roślinny, sól) 3 szt., ziemniaki (100 g), surówka z kapusty kiszonej(80g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Budyń waniliowy(mleko, masło , mąka ziemniaczana, wanilia, cukier), banan 1/2 szt.
	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 Oczkoś

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