Jadłospis Przedszkole 66
03-07.11.2025

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 brokułowa z zacierką*(marchew, pietruszka, por, brokuł, zacierka(**mąka pszenna, jajka**), koperek, **śmietana** 22% (laktoza, białka mleka), oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Pierś z kurczaka w curry(*pierś z kurczaka, cebula, czosnek, olej roślinny, marchew, papryka, curry, mleko kokosowe, **śmietanka słodka**(z mleka, laktoza), sól)* (80 g), **bulgur**(100 g), surówka z ogórka kiszonego z cebulką (70 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	**Jogurt** naturalny (***mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych***) z brzoskwinią i truskawkami, wafle **pszenne***(mąka **pszenna,** olej rzepakowy, skrobia **pszenna**, skrobia ziemniaczana, węglan sodu, cukier, **jaja)***(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 grysikowa*(porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, **seler**, por, kapusta włoska, kasza manna **pszenna,** pietruszka zielona, sól)*
	II danie	Sznycel wieprzowy((*karczek b/k, **jajko,** bułka tarta **pszenna**, cebula, czosnek, olej roślinny, sól)* (80g), ziemniaki(100 g), surówka marchewki z pomarańczą *(marchew, pomarańcz, jabłko, sok z cytryny)* (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Deser waniliowy z musem gruszkowym(***mleko, masło***, *mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, gruszka)* (150 ml)
Środa	Śniadanie	Pasta jajeczna *(**jajka,** majonez(**jajka**), **jogurt** naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól)* (30 g), chleb razowy (***mąka pszenna, mąka żytnia***)(50 g), **masło**(*laktoza, białka mleka)*(5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną (200 ml) ***Zdrowa przekąska – gruszka(40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami*(marchew, pietruszka, por, zielony groszek, **śmietana** 22% (laktoza, białka mleka), ziemniaki, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Makaron penne z suszonymi pomidorami i serem żółtym*(**makaron penne pszenny,** cebula, pomidory suszone, **ser** żółty, olej roślinny, **śmietanka,** pieprz, sól, zioła)*(200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Bułeczka drożdżowa***(mąka pszenna, jaja, mleko)*** z **masłem**(50 g), sok owocowy b/cukru (150 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na **mleku 2 %**(150 ml), graham***(mąka pszenna, mąka żytnia)*** (50 g), **masło** *(laktoza, białka mleka)* (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) ***Zdrowa przekąska – jabłko (40 g)***
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami*(marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, makaron muszelki **pszenny, śmietana** 22% (laktoza, białka mleka), **mleko,** oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)*
	II danie	Kotlet drobiowy*(pierś z kurczaka, czosnek, **mąka pszenna, jajko, mleko,** czosnek, olej roślinny, sól)* (80 g), ziemniaki(100 g), surówka z kapusty białej (*kapusta biała, marchew, cebula, majonez(**jajka), śmietana** 18 %, sok z cytryny, sól)* (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Ciasto ucierane z jabłkami*(jabłka, mąka **pszenna, jajka, masło**, proszek do pieczenia, cukier, cynamon),* kawa zbożowa z **mlekiem**(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 –marchewka do chrupania(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 z twarogiem waniliowym*(**ser** twarogowy, **śmietana, mleko**, **masło, jajko, mąka pszenna, wanilia**)*5 szt., śliwki, kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(***mąka pszenna***) z **masłem***(z mleka, laktoza)*, szynką drobiową, zieloną sałat (60 g), herbata malinowa(200 ml)
	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 alergeny zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.*