

Jadłospis przedszkole 66

15-19.12.2025

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (<i>makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól</i>) (30 g), chleb razowy(<i>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</i>) (50 g), <i>masło</i> (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Gulasz indyczy(pierś z indyka b/k, cebula, papryka, <i>mąka pszenna</i> , czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), <i>kasza wiejska</i> (100 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	<i>Jogurt</i> naturalny z <i>musli</i> , pałki kukurydziane(<i>mąka kukurydziana sól</i>) (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb słonecznikowy(<i>gluten, mąka pszenna, mąka żytnia</i>)(50 g), <i>masło</i> (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(10 g), szczypiorek(5 g), kawa zbożowa z <i>mlekiem</i> (200 ml) <i>Zdrowa przekąska - banan(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa szczawiowa z ryżem(marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, szczaw, <i>śmietana</i> 18 %, <i>mleko</i> , ryż, pietruszka zielona, koper, sól)
	II danie	Rumszyk wieprzowy(szynka b/k, <i>jajko</i> , czosnek, <i>mąka pszenna</i> , mleko, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), duszona marchewka z groszkiem (marchew, zielony groszek, <i>masło, śmietana, mąka pszenna, sól</i>)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Gruszka, biszkopty(<i>mąka pszenna</i> (36%), masa jajowa pasteryzowana (27%), cukier, woda, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy(30 g)
Środa	Śniadanie	<i>Jajecznica</i> z zieloną cebulką, chleb wiejski(<i>mąka pszenna, mąka żytnia</i>)(50 g), <i>masło</i> (z mleka, laktoza) (5 g), <i>mleko</i> (200 ml) <i>Zdrowa przekąska –marchewka do chrupania(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z zacierką(marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, zacierka(<i>mąka pszenna, jajka</i>), ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Risotto z mięsem wieprzowym i pomidorami(szynka b/k, ryż, cebula, olej roślinny, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, <i>mąka pszenna, śmietana</i> 18 %, sól) (200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Pieczewo razowe(<i>mąka żytnia, mąka pszenna</i>) z <i>masłem</i> (z mleka, laktoza), rolada <i>serowa</i> , sałata zielona(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane z <i>mlekiem</i> 2%(150 ml), chleb wieloziarnisty(<i>mąka pszenna, mąka żytnia</i>)(40 g), <i>masło</i> (z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – banan (40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami(marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, ogórek kiszony, ziemniaki, <i>śmietana, mleko</i> , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Łazanki z mięsem i kapustą(makaron łazanki (<i>mąka pszenna</i>), łopata wieprzowa b/k, cebula, olej roślinny, kapusta biała, kapusta kiszona, pieprz prawdziwy, sól)(200 g), mandarynka, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem(<i>mąka pszenna</i> , woda, ser, <i>mleko odtłuszczone</i> w proszku, sól, cukier, <i>masło</i> , drożdże, <i>jaja</i> , skórka pomarańczowa), herbata z sokiem malinowym(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Polędwica sopočka(30 g), grahamka(<i>mąka pszenna</i>) 1 szt., <i>masło</i> (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), kakao z <i>mlekiem</i> (200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony wigilijny z uszkami 4 szt.(marchew, pietruszka, <i>seler</i> , por, buraki, koncentrat z buraków, olej roślinny, <i>mąka pszenna, jajko, masło</i> , łopata, warzywa, cebula, sól, pieprz prawdziwy)
	II danie	Miruna panierowana (<i>filet miruny, jajko</i> , koperek, bulka tarta <i>pszenna, bulka pszenna</i> , cebula, pieprz cytrynowy, olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki(100g), sałatka z kapusty czerwonej z rodzynkami (kapusta czerwona, cebula, rodzynki, cukier, sok z cytryny, sól) (80g), kompot z suszu (200 ml)
	Podwieczorek	Sernik świąteczny(<i>ser twarogowy</i> , mąka ziemniaczana, cukier, <i>masło</i> , proszek do pieczenia, <i>jaja</i> , <i>śmietana</i> , skórka pomarańczowa, sok z cytryny), herbata zimowa z pomarańczą, miodem i goździkami (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 Oczoś

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