

Jadłospis przedszkole 66

12-16.01.2026

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty (30 g), chleb razowy(mąka żytnia) (40 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), rzodkiewka(10 g), herbata malinowa (200 ml) Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, oliwa z oliwek, ryż, śmietana, mleko , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kurczak w curry(piersz z kurczaka, cebula, czosnek, olej roślinny, marchew, papryka, curry, mleko kokosowe, śmietanka słodka (z mleka, laktoza), sól) (80 g), bulgur (100 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel wiśniowy(wiśnie, mąka ziemniaczana, woda), wafle pszenne (mąka pszenna , olej rzepakowy, substancje spulchniające (węglany sodu, amonu) oraz sól, skrobia, proszek jajeczny, stewia).
Wtorek	Śniadanie	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(30 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), chleb wiejski pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), rzodkiewka(10g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska-gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną (marchew, pietruszka, seler , por, kalafior, kasza jaglana, śmietana, mleko , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, jajka, mąka pszenna, mleko , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z marchewki i jabłka(marchew, jabłko, sok z cytryny)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny(mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych) z miodem, banan 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Szynka drobiowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska – pomarańcz w kawałkach(40 g)
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, seler , por, ziemniaki, biała kielbasa, koncentrat barszczu białego(gluten), śmietana, mleko , cebula, czosnek, ziele angielski, liść laurowy, majeranek, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem śmietanowo - szpinakowym(makaron penne pszenny , cebula, czosnek, masło , szpinak, mąka pszenna, śmietana 18% słodka, ser Philadelphia, mleko , czosnek, sól) (200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), pasztetem, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 2% (150 ml), chleb słonecznikowy(mąka pszenna, mąka żytnia)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) Zdrowa przekąska - banan(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z soczewicy z makaronem mini(marchew, pietruszka, seler , por, soczewica, oliwa z oliwek, cebula, czosnek, zielona pietruszka, makaron mini pszenny , ziele angielskie, liść laurowy, sól)
	II danie	Klopsy drobiowe w sosie koperkowym(udziec z indyka b/k, jajka , bułka pszenna , cebula, olej roślinny, koperek, mąka pszenna, śmietana 18%, mleko, sól) (80 g), ziemniaki(100 g), buraczki na ciepło (buraki, masło, mleko, śmietana, mąka pszenna , sól, sok z cytryny)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem (mąka pszenna , woda, ser, mleko odtłuszczone w proszku, sól, cukier, masło , drożdże, jaja , skórka pomarańczowa), sok jabłkowy b/cukru
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(sprotki w oleju, ser twarogowy, jogurt naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), grahamka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony, herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska –jabłko (40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z zacierką((marchew, pietruszka, seler , por, zielony groszek, oliwa z oliwek, mąka pszenna, jajka, śmietana, mleko , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Ryż(120 g) z polewą śmietanowo-jogurtową z truskawkami(ryż, masło, śmietana, jogurt naturalny, truskawki, wanilia)(80 g) kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(mąka pszenna) z masłem (laktoza, białka mleka), kielbasą krakowską, zieloną sałatą(60 g), herbata malinowa(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 Oczkoś

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