

Jadłospis Przedszkole 66

26-30.01.2026

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 indyka w sosie śmietanowym z suszonymi pomidorami(pierś z indyka b/k, śmietanka słodka, suszone pomidory, mąka pszenna , cebula, czosnek, papryka, olej roślinny, sól) (80 g), bulgur (100 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką(70 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny(mleko, żywe kultury bakterii jogurtowych) z miodem, mandarynka
Wtorek	Śniadanie	Szynka wieprzowa(30 g), chleb krakowski(mąka pszenna)(50 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), pomidor(10 g), kakao z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska – mandarynka(40 g)
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, por, kapusta włoska , makaron nitki pszenny , zielona pietruszka, sól)
	II danie	Sznicel wołowo-wieprzowy(wołowina b/k, karczek b/k, jajko , bulka tarta pszenna , cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (80g), ziemniaki(100 g), żółta fasolka z masłem i bułką tartą pszenną (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Deser waniliowy z musem gruszkowym(mleko, masło , mąka ziemniaczana, cukier, wanilia, gruszka) (150 ml)
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (150 ml), weka(mąka pszenna)(40 g), masło (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem truskawkowy(30 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania(40 g)
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami(marchew, pietruszka, por, buraki, koncentrat z buraków, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , ziemniaki, oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem neapolitańskim i serem żółtym(makaron penne pszenny , cebula, pomidory krojone, ser żółty, olej roślinny, pieprz, sól, ziola)(200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Banan, wafle pszenne (mąka pszenna, masło węglan sodu, mleko w proszku)(30 g)
Czwartek	Śniadanie	Kiełbasa krakowska(30 g), chleb razowy(mąka pszenna, mąka żytnia) (30 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), ogórek kiszony(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - jabłko(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna pszenna , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Risotto z mięsem i pomidorami(ryż, łopata b/k, olej roślinny, marchew, pietruszka, pomidory, mąka pszenna, śmietana , sól)(200 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Drożdżówka z owocami (mąka pszenna , cukier, woda, jajka, masło , drożdże, owoce, sól), herbata malinowa (200 ml)
Piątek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), kajzerka(mąka pszenna) 1 szt., masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – gruszka(40 g)
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22% (laktoza, białka mleka), mleko , makaron muszelki pszenny , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Racuchy z jabłkami i polewą jogurtową(mąka pszenna, jajka, mleko, jogurt naturalny, jabłka, proszek do pieczenia, cukier) 2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenno-żytni(mąka pszenna, mąka żytnia) z masłem (laktoza, białka mleka), pasztetem zieloną sałatą(60 g), herbata z cytryną(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.