

Jadłospis przedszkole 66

23-27.02.2026

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta ze szprotek z twarogiem i szczypiorkiem (szprotki(<u>ryba</u>) w oleju, <u>ser</u> biały półtłusty(z mleka, laktoza), <u>jogurt</u> naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa kalafiorowa z zacierką(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, koperek, kalafior, zacierka(<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u>), <u>śmietana</u> 22 %(z mleka, laktoza), <u>mleko</u> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Risotto z mięsem i warzywami w sosie koperkowym(ryż, łopata b/k, olej roślinny, marchew, pietruszka, koperek, mąka <u>pszenna</u> , <u>śmietana</u> , sól)(200 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb <u>pszenny</u> z <u>masłem</u> , polędwicą drobiową, pomidorem, herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na <u>mleku</u> 2% (150 ml), grahamka (<u>mąka pszenna</u>) 1 szt., masło (<u>laktoza</u> , <u>białka mleka</u>)(5 g), powidło śliwkowe(20 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, kasza <u>jęczmienna</u> , ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy (schab b/k, <u>jajko</u> , czosnek, <u>mąka pszenna</u> , bułka tarta <u>pszenna</u> , <u>mleko</u> , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), surówka z białej kapusty (kapusta biała, marchew, zielona cebulka, kukurydza, majonez(<u>jajka</u>), sok z cytryny, cukier, sól) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	<u>Twarożek</u> brzoskwiniowy(<u>twarożek</u> , <u>mleko</u> , <u>śmietanka</u> , brzoskwinie), biszkopty(mąka <u>pszenna</u> (36%), masa <u>jajowa</u> pasteryzowana (27%), cukier, woda, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(30 g)
Środa	Śniadanie	Polędwica sopocka(30 g), chleb razowy (<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>)(50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), rzodkiewka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z orzo(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, zielony groszek, makaron orzo <u>pszenny</u> , oliwa z oliwek, <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Paprykarz indyjski(pieś indyka, cebula, papryka, <u>mąka pszenna</u> , czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), kasza gryczana(100 g), surówka z marchewki z jabłkiem(marchew, jabłko, sok z cytryny)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa((mąka <u>pszenna</u> , cukier, woda, <u>jajka</u> , <u>masło</u> , drożdże, sól) <u>z masłem</u> , kakao z <u>mlekiem</u> (200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Kielbasa krakowska (30 g), chleb wiejski (<u>mąka pszenna</u>)(50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), zielona cebulka(10 g), kawa <u>zbożowa</u> z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Barszcz biały z ziemniakami(marchew, pietruszka, por, kielbasa biała, zakwas barszczu białego(<u>gluten</u>), ziemniaki, oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , cebula czosnek, majeranek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Lazania z mięsem i warzywami(<u>makaron lazania pszenny</u> , cebula, pomidory krojone, <u>ser</u> żółty, łopata b/k, mielona, olej roślinny, <u>masło</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>mleko</u> , gałka muszkatołowa, pieprz, sól, ziola)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Galaretkę malinową(maliny, żelatyna, woda, cukier) <u>podpłomyki</u> bezcukrowe(mąka <u>pszenna</u> , olej rzepakowy, <u>mleko</u> w proszku, sól, wodorowęglan sodu)(30 g)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo w sosie <u>jogurtowo</u> -szczypiorkowym, chleb słonecznikowy (<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>) (50 g), <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska – banan(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z ryżem(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, koncentrat pomidorowy, ryż, <u>śmietana</u> 22 % (z mleka, laktoza), <u>mleko</u> , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierogi z serem waniliowym(<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u> , <u>ser twarogowy</u> , <u>mleko</u> , <u>śmietana</u> , wanilia, cukier) 5 szt., jabłko 1/2 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), pastą wędliną z <u>twarogiem</u> , papryką(60 g), herbata z cytryną(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 alergenzy zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.