

Jadłospis przedszkole 66

09-13.03.2026

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem (makrela wędzona(ryby), ser biały półtłusty(laktoza, białka mleka), śmietana 22 %(laktoza, białka mleka), jogurt naturalny(laktoza, białka mleka), szczypiorek, sól) (30 g), chleb razowy(głuten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (laktoza, białka mleka)(5 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa koperkowa z orzo(marchew, pietruszka, seler, por, koperek, śmietana 18 %,mleko, makaron pszenny, orzo, pietruszka zielona, koper, sól)
	II danie	Chili con carne(łopatka b/k, pomidory krojone, kukurydza, fasola czerwona, cebula czosnek, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, olej roślinny, sól) (80 g), kuskus(100 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Jogurt naturalny z musli, pałki kukurydziane(mąka kukurydziana sól) (30 g)
Wtorek	Śniadanie	Szynka domowa(30 g), chleb słonecznikowy(głuten, mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło(z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(10 g), szczypiorek(5 g), kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) <i>Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania (40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Rumsztyk wieprzowy(szynka b/k, jajko, czosnek, mąka pszenna, mleko, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), sałatka z buraków z papryką(buraki, papryka, cebula, sok z cytryny, olej roślinny, sól)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Pieczyno pszenne(mąka pszenna) z masłem(z mleka, laktoza), roladą serową, ogórkiem zielonym(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Środa	Śniadanie	Jajecznica z zieloną cebulką, chleb wiejski(mąka pszenna, mąka żytnia)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), mleko(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – pomarańcz w kawałkach(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Rosół z makaronem nitki(porcja rosółowa z kurczaka, indyk, marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, makaron nitki(mąka pszenna, jajka), zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierś z kurczaka w curry(pierś z kurczaka, śmietanka słodka, mleko kokosowe, papryka, marchew, curry, pasta łagodne curry zielone, mąka pszenna, cebula, czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ryż (100 g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Murzynek z cynamonem(mąka pszenna, cukier, masło, proszek do pieczenia, jajka, kakao, cynamon, miód), herbata z sokiem malinowym(200 ml)
Czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane z mlekiem 2%(150 ml), chleb wieloziarnisty(mąka pszenna, mąka żytnia)(40 g), masło(z mleka, laktoza) (5 g), powidło śliwkowe(30 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska - banan(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa ryżowa(marchew, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, ryż, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron penne z suszonymi pomidorami, sosem śmietanowym i tartym serem (makaron penne pszenny, śmietanka słodka, suszone pomidory, mąka pszenna, cebula, czosnek, papryka, ser żółty, olej roślinny, sól) (200 g), jabłko 1/2 , kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Pieczyno razowe(mąka żytnia, mąka pszenna) z masłem(z mleka, laktoza), kielbasą krakowską, sałata zielona(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Piątek	Śniadanie	Polędwica sopočka(30 g), grahamka(mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), papryka(10 g), herbata z cytryną(200 ml) <i>Zdrowa przekąska – jabłko(40 g)</i>
	Zupa (300ml)	Zupa selerowa z kaszą jaglaną(marchew, pietruszka, seler, por, śmietana, mleko, ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Naleśniki z twarogiem i brzoskwiniami 2 szt. (mąka pszenna, jajka, mleko, ser twarogowy, jogurt naturalny, śmietana, brzoskwinie, olej roślinny, wanilia), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Salatka jarzynowa(marchew, pietruszka, seler, jajka, majonez(jajka), zielony groszek, ogórek kiszony, kukurydza, por, szczypiorek, sól)(70 g), weka pszenna z masłem(40 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 Oczkoś

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