

Jadłospis przedszkole 66

23-27.03.2026

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty (30 g), chleb razowy(<u>mąka żytnia</u>) (40 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka)(5 g), pomidor (10 g), herbata malinowa (200 ml) <u>Zdrowa przekąska- jabłko(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, brokuły, oliwa z oliwek, makaron muszelki <u>pszenny</u> , <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Gulasz wieprzowy(szynka b/k, cebula, papryka, <u>mąka pszenna</u> , czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól) (80 g), <u>bulgur</u> (100 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb wieloziarnisty(<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (laktoza, białka mleka), szynką domową, papryką(60 g), herbata z cytryną(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Pasta <u>jajeczna</u> ze szczypiorkiem(30 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), chleb wiejski pszenno-żytni (<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>)(50 g), rzodkiewka(10g), kakao z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska-gruszka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Krupnik polski(indyk, marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Pieczone pałki z kurczaka (pałka z kurczaka, cebula, papryka, marchew, olej roślinny, czosnek, sól), ziemniaki (100 g), duszona marchewka(marchew kostka, <u>masło</u> , <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , <u>mąka pszenna</u> , sól)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	<u>Twarożek waniliowy(twarożek</u> , <u>mleko</u> , <u>śmietanka</u> , wanilia), banan 1/2 szt.
Środa	Śniadanie	Szynka drobiowa(30 g), chleb krakowski(<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>)(50 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), ogórek kiszony(10 g), herbata malinowa(200 ml) <u>Zdrowa przekąska – pomarańcz w kawałkach(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa z zielonego groszku z zacierką(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, zielony groszek, oliwa z oliwek, <u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u> , <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , pietruszka zielona, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, <u>jajka</u> , <u>mąka pszenna</u> , <u>mleko</u> , czosnek, olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, cebula, majonez(<u>jajka</u>), <u>jogurt</u> naturalny, sok z cytryny, sól))(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Domowy deser Monte(<u>mleko</u> , <u>masło</u> , kakao, czekolada gorzka, mąka ziemniaczana, wanilia), pałki kukurydziane(kukurydza, sól)(30 g)
Czwartek	Śniadanie	<u>Płatki owsiane</u> na <u>mleku</u> 2% (150 ml), chleb słonecznikowy(<u>mąka pszenna</u> , <u>mąka żytnia</u>)(40 g), <u>masło</u> (laktoza, białka mleka) (5 g), dżem malinowy(30 g), herbata z owoców leśnych (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - banan(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, ogórek kiszony ,ryż, <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , oliwa z oliwek, sól)
	II danie	Pierogi z mięsem i warzywami(<u>mąka pszenna</u> , <u>jajka</u> , <u>masło</u> , łopatką, woszczynna, cebula, olej roślinny, sól) 5 szt., kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kołacz z serem (<u>mąka pszenna</u> , woda, ser, <u>mleko odtłuszczone</u> w proszku, sól, cukier, <u>masło</u> , drożdże, <u>jajka</u> , skórka pomarańczowa), sok jabłkowy b/cukru
Piątek	Śniadanie	Pasta rybna ze szczypiorkiem(<u>sprotki w oleju</u> , <u>ser twarogowy</u> , <u>jogurt</u> naturalny, szczypiorek, sól) (30 g), grahamka(<u>gluten</u> , <u>mąka pszenna</u>) 1 szt., <u>masło</u> (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony, herbata z cytryną (200 ml) <u>Zdrowa przekąska –jabłko (40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami(marchew, pietruszka, <u>seler</u> , por, ziemniaki, buraki, koncentrat barszczu czerwonego, <u>śmietana</u> , <u>mleko</u> , cebula, czosnek, ziele angielski, liść laurowy, pietruszka zielona, sól)
	II danie	Ryż(120 g) z polewą śmietanowo-jogurtową z malinami(80 g)(ryż, <u>śmietana</u> , <u>jogurt</u> naturalny, maliny, wanilia) kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Chleb pszenny(<u>mąka pszenna</u>) z <u>masłem</u> (laktoza, białka mleka), kiełbasą 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 alergenzy zgodnie z Rozporządzeniem UE Nr 1169/2011 z dnia 13 grudnia 2014 r.