

Jadłospis przedszkole 66

04-08.05.2026

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z makreli i twarogiem ze szczypiorkiem (<u>makrela(ryba)</u> w pomidorach, <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(<u>marchew, pietruszka, seler, por, koperek, kalafior, zacierka(mąka pszenna, jajka), śmietana 22 %</u> (z mleka, laktoza), <u>mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Risotto z mięsem i warzywami w sosie koperkowym(<u>ryż, łopatka b/k, olej roślinny, marchew, pietruszka, koperek, mąka pszenna, śmietana, sól</u>)(200 g), słupki kiszzonego ogórka(50 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb <u>pszenny</u> z <u>masłem</u> , polędwicą drobiową, pomidorem, herbata owocowa(200 ml)
Wtorek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na <u>mleku 2%</u> (150 ml), grahamka (<u>mąka pszenna</u>) 1 szt., masło (<u>laktoza, 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 rosolowa z kurczaka, marchew, pietruszka, <u>seler, por, kapusta włoska, kasza jęczmienna, ziemniaki, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Kotlet schabowy (<u>schab b/k, jajko, czosnek, mąka pszenna, bulka tarta pszenna, mleko, olej roślinny, sól</u>) (80 g), ziemniaki z koperkiem(100 g), wiosenna surówka z sałaty, zielonego ogórka z rzodkiewką(<u>zielona sałata, zielony ogórek, rzodkiewka, koperek, jogurt naturalny, śmietana, sok z cytryny, cukier, sól</u>) (80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	<u>Twarożek</u> brzoskwiniowy(<u>twarożek, mleko, śmietanka, brzoskwinie</u>), biszkopty(<u>mąka 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, 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(<u>marchew, pietruszka, seler, por, zielony groszek, makaron orzo pszenny, oliwa z oliwek, śmietana, mleko, pietruszka zielona, sól</u>)
	II danie	Paprykarz indyjski(<u>pień indyka, cebula, papryka, mąka pszenna, czosnek, olej roślinny, ziele angielskie, liść laurowy, sól</u>) (80 g), <u>kasza jęczmienna</u> (100 g), sałatka z buraków(<u>buraki, cebula, papryka, olej roślinny sok z cytryny</u>)(80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Buleczka drożdżowa(<u>mąka pszenna, cukier, woda, jajka, masło, drożdże, sól</u>) z <u>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), ogórek zielony(10 g), kawa <u>zbożowa</u> z <u>mlekiem</u> (200 ml) <u>Zdrowa przekąska - mandarynka(40 g)</u>
	Zupa (300ml)	Zupa selerowa z ziemniakami(<u>marchew, pietruszka, por, seler, ziemniaki, oliwa z oliwek, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana, mleko, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Lazania z mięsem i warzywami(<u>makaron lazania pszenny, cebula, pomidory krojone, ser żółty, łopatka b/k, mielona, olej roślinny, masło, mąka pszenna, mleko, gałka muszkatołowa, pieprz, sól, ziola</u>)(200 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Galaretkę malinową(<u>maliny, żelatyna, woda, cukier</u>) <u>podpłomyki</u> bezcukrowe(<u>mąka pszenna, olej rzepakowy, mleko</u> w proszku, sól, wodorowęglan sodu)(30 g)
Piątek	Śniadanie	Jajko na twardo w sosie <u>jogurtowo-szczypiorkowym</u> , chleb słonecznikowy (<u>mąka pszenna, 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(<u>marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, ryż, śmietana 22 %</u> (z mleka, laktoza), <u>mleko, oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól</u>)
	II danie	Kluski leniwe z masłem miodowym(<u>mąka pszenna, jajka, ser twarogowy, ziemniaki, masło, miód, cukier</u>) (200 g), pomarańcz w kawalkach, kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski(<u>mąka pszenna, mąka żytnia</u>) z <u>masłem</u> (z mleka, laktoza), pastą wędliny 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 Oczkoś

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