

Jadłospis przedszkole

04-08.11.2024

DATA	MENU	
Poniedziałek	Śniadanie	Pasta z sera białego z tuńczykiem i szczypiorkiem(ser biały półtłusty(z mleka, laktoza), tuńczyk (ryby) w sosie własnym, joquirt naturalny(z mleka, laktoza), szczypiorek, sól) (30 g), chleb słonecznikowy (gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), papryka (10 g), herbata z cytryną (200 ml) Zdrowa przekąska- jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa ogórkowa z ryżem(marchew, pietruszka, seler , por, ogórek kiszony, śmietana 22%(z mleka, laktoza), mleko , ryż, masło , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Makaron penne z sosem szpinakowo-śmietanowym (makaron penne z pszenicy , szpinak, śmietana, ser twarogowy Philadelphia, masło , czosnek, sól) (200 g), woda mineralna(200 ml)
	Podwieczorek	Chleb krakowski(gluten, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), kielbasą szynkową, zieloną sałatą (60 g) Chleb słonecznikowy (gluten, mąka pszenna, mąka żytnia) (50 g), masło (z mleka, laktoza)(5 g), pomidor(20 g)
Wtorek	Śniadanie	Filet z indyka(30 g), chleb wiejski(gluten, mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), pomidor(10 g), kawa zbożowa z mlekiem (200 ml) Zdrowa przekąska- gruszka
	Zupa (300ml)	Zupa brokułowa z kluseczkami(marchew, pietruszka, seler , por, brokuly, śmietana 22%(z mleka, laktoza), makaron muszkielki pszenne, masło, mleko , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Kotlet schabowy(schab b/k, jajko, mąka pszenna, mleko , olej roślinny, sól) (80 g), ziemniaki (100 g), surówka z kapusty pekińskiej(kapusta pekińska, marchew, kukurydza, cebula, majonez(jajka), sok cytryny, sól) (80 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Kisiel pomarańczowy(pomarańcze, cytryna, sok pomarańczowy, miód, mąka ziemniaczana), herbatniki (mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g) Chleb wiejski(gluten, mąka pszenna) (50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek(20 g)
Środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane z rodzynkami i mlekiem (150 ml), bułka kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), dżem owocowy(20 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska – marchewka do chrupania
	Zupa (300ml)	Zupa grysikowa(porcja rosółowa z kureczaka, marchew, pietruszka, seler , por, kapusta włoska, kasza manna , zielona pietruszka, koperek, sól)
	II danie	Chili con carne(topatka b/k, pomidory krojone, kukurydza, fasola czerwona, cebula czosnek, papryka słodka, pieprz, kmin rzymski, olej roślinny, sól) (80 g), ryż(100 g), kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Gruszka, podplomyki bezcukrowe(mąka pszenna, jajka, mleko)(30 g) Bułka kajzerka(gluten, mąka pszenna) 1 szt., masło (z mleka, laktoza) (5 g), wędlina(20 g)
Czwartek	Śniadanie	Szynka naturalna(30 g), chleb krakowski (gluten, mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek zielony(10 g), herbata malinowa(200 ml) Zdrowa przekąska – jabłko
	Zupa (300ml)	Zupa ziemniaczana(marchew, pietruszka, seler , por, kielbasa podwawelska, oliwa z oliwek, ziemniaki, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, czosnek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pieczeń wieprzowa w sosie koperkowym(szynka b/k, cebula, czosnek, olej roślinny, koperek, śmietana, mąka pszenna, sól) (80 g), kasza gryczana (100 g), sałatka szwedzka(ogórek kiszony, marchew, cebula, jabłko, olej roślinny, cukier)(80 g), kompot (200 ml)
	Podwieczorek	Ptasie mleczko śmietankowo-wiśniowe na biszkoptach(mleko, śmietana 30 %, żelatyna, galaretka wiśniowa, cukier, mąka pszenna, jajka) Chleb krakowski (gluten, mąka pszenna)(50 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), jajko(20 g)
Piątek	Śniadanie	Pasta jajeczna (30 g), weka (mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ogórek kiszony (10 g), herbata z cytryną(200 ml) Zdrowa przekąska - banan
	Zupa (300ml)	Zupa pomidorowa z zacierką(marchew, pietruszka, seler , por, koncentrat pomidorowy, śmietana 22%(z mleka, laktoza), mleko , zacierka(mąka pszenna, jajka), masło , oliwa z oliwek, zielona pietruszka, sól)
	II danie	Pierogi z twarogiem waniliowym i masłem (mąka pszenna, jajka, masło, ser twarogowy, mleko, śmietana, wanilia) 5 szt., mus jabłkowo-gruszkowy bez cukru(30 g) kompot(200 ml)
	Podwieczorek	Graham(gluten, mąka pszenna) z masłem (z mleka, laktoza), szynką naturalną, rzodkiewką, szczypiorkiem (60 g) Weka (mąka pszenna)(40 g), masło (z mleka, laktoza) (5 g), ser żółty(20 g)
	uwagi	Planowane owoce mogą ulec zmianie ze względu na zmiany cenowe

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.