

Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi	
Okres	03.10.2022 - 07.10.2022
Dieta	Podstawowa

Data	śniadanie	obiad	Podwieczorek
03.10.2022 Poniedziałek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) połudwica sopocka20g, rukola. Kakao-200ml(2)	Zupa szpinakowa na łopatce z ziemniakami i śmietaną 200ml(1,2) Ryż z koktajlem owocowym 120g(1,2) Kompot-200ml. Marchewka	Chleb orkiszowy 35g(1) z masłem 5g(2), z ogórkiem zielonym20g i szczypiorkiem. Herbata miętowa 200ml.
04.10.2022 Wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml(1,2) Chleb jaglany 35g(1) z masłem 5g(2) Jabłko	Zupa pomidorowa na kurczaku z makaronem gwiazdki śmietaną 200ml(1,2) Kotlet mielony 70g z ziemniakami 120g(1) sałata ze śmietaną 20g(2) Kompot 200ml.	Chleb jogurtowy 35g(1) z masłem 5g(2) pasta z jajek, szynki, i ogórka kiszzonego30g. Herbata owocowa-200ml.
05.10.2022 Środa	Pieczewo mieszane 35g(1) z masłem 5g(2) frankfurterki70g, keczup. Papryka20g. Herbata z cytryną 200ml.	Barszcz czerwony na kurczaku z ziemniakami i śmietaną 200ml(1,2) Potrawka meksykańska z kaszą bulgur 120g(1) Kompot 200ml. Śliwka	Rogal maślany 35g(1) z masłem 5g(2) ser żółty20g. Mleko waniliowe200ml(2) Biała rzodkiew
06.10.2022 Czwartek	Chleb graham 35g(2) z masłem 5g(2) serek almette 20g(2), pomidor20g Kawa inka-200ml(1,2)	Zupa kalafiorowa na indyku z ziemniakami i śmietaną 200ml(1,2) Wątróbka z indyka70g, ziemniaki120g(1) marchewka gotowana60g. Kompot200ml Brzoskwinia	1/2 Banana w czekoladzie 100g. Woda. Suszone chipsy z jabłek.
07.10.2022 Piątek	"Szwedzki stół" Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka z beczki20g, ser żółty20g, pomidor koktajlowy20g, rzodkiewka20g, sałata. Bawarka200ml	Zupa grysikowa na kurczaku 200ml(1) Ryba w sosie chrzanowym ze śmietaną 70g(4) ziemniaki 120g(1) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 60g. Kompot 200ml.	Baton 35g(1) z masłem 5g(2) ser biały z jogurtem i suszonymi pomidorami 20g(3) Herbata z cytryną 200ml. Winogrono

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor