

## Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi



|       |                         |
|-------|-------------------------|
| Okres | 12.12.2022 - 16.12.2022 |
| Dieta | Podstawowa              |

| Data                       | śniadanie   | obiad   | Podwieczorek   |
|----------------------------|---|---|--|
| 12.12.2022<br>Poniedziałek | Chleb żytni 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>szynka20g,<br>roszponka.<br>Kakao-200ml(2)  | Kapuśniak<br>na łopatkę i boczku<br>z ziemniakami 250ml(1)<br>Ryż z koktajlem<br>owocowym 120g(1,2)<br>Kompot-200ml.<br>Biała rzodkiew  | Chleb orkiszowy 35g(1)<br>z masłem 5g(2),<br>z pomidorem20g<br>i zieloną cebulką.<br>Herbata miętowa-200ml.                            |
| 13.12.2022<br>Wtorek       | Zupa mleczna<br>z kaszą kus-kus200ml(1,2)<br>Chleb jaglany35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>Banan   | Zupa jarzynowa<br>na oliwię z oliwek<br>ze śmietaną 250ml(2)<br>Pieczeń z karczku 70g(1),<br>ziemniaki 120g(1).<br>surówka wielowarzywna60g.<br>Kompot 200ml                  | Chleb jogurtowy 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>pasta jajeczna z pory,<br>ogórka kiszzonego<br>i musztardy20g(3)<br>Herbata owocowa 200ml. |
| 14.12.2022<br>Środa        | Pieczyno mieszane 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>kielbaski z szynki70g,<br>keczup dla dzieci.<br>Pomidorki koktajlowe20g.<br>Herbata z cytryną<br>z miodem-200ml.      | Zupa ziemniaczana<br>na kurczaku250ml(1)<br>Spaghetti mięsne<br>z makaronem i serem 120g(1)<br>Kompot-200ml<br>Mandarynka   | Bułka maślana 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>i dżemem20g<br>Mleko waniliowe-200ml   |
| 15.12.2022<br>Czwartek     | Chleb graham 35g(2)<br>z masłem 5g(2)<br>Twarożek z miodem<br>i jogurtem20g(2)<br>marchewka8g.<br>Kawa zbożowa200ml(1,2)  | Barszcz zabieleny<br>na indyku<br>z ziemniakami 250ml(1,2)<br>Bitki drobiowe60g,<br>warzywa na patelni120g(1)<br>Kompot 200ml.<br>Jabłko                                      | Wafle ryżowe25g(1)<br>Maślanka owocowa-200ml<br>Winogrono  |
| 16.12.2022<br>Piątek       | "Szwedzki stół"<br>Chleb żytni 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>krakowska sucha20g,<br>ser żółty20g(2),<br>ogórek zielony20g,<br>papryka20g.<br>sałata.<br>Bawarka-200ml | Zupa grysikowa<br>na kurczaku 250ml(1)<br>Jajko gotowane<br>z sosem koperkowym<br>i śmietaną20g(3,2)<br>ziemniaki 120g(1)<br>fasolka szparagowa60g.<br>Kompot 200ml.<br>Melon | Baton 35g(1)<br>z masłem 5g(2)<br>pasta z tuńczyka<br>ze szczypiorkiem35g(2,4).<br>Herbata z cytryną 200ml.                            |

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor