

Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi



Okres	19.12.2022 - 23.12.2022
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek
19.12.2022 Poniedziałek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka drobiowa20g, roszponka. Kakao-200ml(2)	Zupa kalafiorowa na łopatkę z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2) Makaron z serem białym 120g(1,2) Kompot 200ml. Jabłko.	Chleb orkiszowy 35g(1) z masłem 5g(2), z ogórkiem zielonym20g i szczypiorkiem. Herbata miętowa-200ml.
20.12.2022 Wtorek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml(1,2) Chleb jaglany35g(1) z masłem 5g(2) Marchewka	Zupa ryżowa na oliwie z oliwek ze śmietaną250ml(1,2,11) Kotlet schabowy 60g ziemniaki 120g(1) mizeria ze śmietaną60g(2) Kompot 200ml.	Chleb jogurtowy 35g(1) z masłem 5g(2) pasta z wędlin, ogórka kiszzonego z zieloną cebulką35g. Herbata owocowa 200ml.
21.12.2022 Środa	Pieczywo mieszane 35g(1) z masłem 5g(2) frankfurterki70g, keczup dla dzieci. Papryka20g. Herbata z cytryną-200ml.	WIGILIA PRZEDSZKOLNA Zupa pieczarkowa na maśle z makaronem nitki i śmietaną 200ml(1,3,11) Ryba panierowana70g(1,3,4) z ziemniakami 120g(1) kapusta zasmażana60g. Kompot 200ml.	Sernik160g (1,2,3), soczek owocowy200ml Pomarańcza. Czekolada gorzka
22.12.2022 Czwartek	Chleb graham 35g(1) z masłem 5g(2) pasztet drobiowy20g(1,2,7) pomidor20g. Kawa zbożowa-200ml(1,2)	Zupa szpinakowa na indyku z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2) Gulasz drobiowy60g z kaszą jeczmienną120g(1) surówka z ogórka kiszzonego60g. Kompot-200ml.	Kisiel owocowy z jogurtem 120g(2) Pałki kukurydziane 8g(1) Winogrono Woda200ml
23.12.2022 Piątek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka20g, ser żółty20g(2) sałata. Bawarka-200ml(2)	Zupa pomidorowa na kurczaku z ryżem i śmietaną 250ml(1,2,11) Placki ziemniaczane120g(1) surówka z marchewki z jogurtem60g. Kompot 200ml.	Baton 35g(1) z masłem 5g(2) serek bieluch20g(2), rzodkiewka20g. Herbata z cytryną-200ml.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor