

Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi



Okres	09.01.2023 - 13.01.2023
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
09.01.2023 Poniedziałek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka20g, roszponka. Kakao-200ml(2)	Zupa szczawiowa na łopatkce z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2,11) Placuszki z bananem120g(1,2) Kompot-200ml. Marchewka	Chleb orkiszowy 35g(1) z masłem 5g(2), serem żółtym20g(2) i pomidorem20g Herbata miętowa-200ml.
10.01.2023 Wtorek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml(1,2) Chleb wieloziarnisty35g(1) z masłem 5g(2) Jabłko	Zupa kalafiorowa na maśle z grysiem i śmietaną 250ml(1,2) Kotlet mielony 70g z ziemniakami 120g(1) sałata ze śmietaną20g(2) Kompot 200ml.	Chleb jogurtowy 35g(1) z masłem 5g(2) pasta z wędlin, ze szczypiorkiem35g. Herbata owocowa 200ml.
11.01.2023 Środa	Pieczywo mieszane 35g(1) z masłem 5g(2) frankfurterki70g, keczup dla dzieci. Papryka20g. Herbata z cytryną-200ml.	Barszcz czerwony na kurczaku z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2) Łazanki mięsne 120g(1) Kompot 200ml. Mandarynka	Bułka kukurydziana35g(1) z masłem 5g(2) i serkiem Danio20g Mleko200ml(2) Chrupiące plasterki
12.01.2023 Czwartek	Chleb graham 35g(1) z masłem 5g(2) jajecznica z zieloną cebulką20g(3) Kawa Inka-200ml(1,2)	Zupa ogórkowa na indyku z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2,11) Filet z kurczaka w cieście120g(1,2,3) marchew z jabłkiem i jogurtem60g(2) Kompot 200ml.	Budyń waniliowy120g(2) Wafle kukurydziane20g(1) Woda-200ml Winogrono.
13.01.2023 Piątek	"Szwedzki stół" Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) polędwica sopocka20g, ser żółty20g(2), korniszon20g, pomidor20g. sałata. Bawarka-200ml	Zupa ryżowa na oliwie z oliwek ze śmietaną 250ml(1,2,11) Ryba panierowana 70g(1,3,4) z ziemniakami 120g(1) surówka z kapusty kiszzonej60g. Kompot 200ml. Melon	Baton 35g(1) z masłem 5g(2) serek almette20g(2), rzodkiewka20g. Herbata z cytryną-200ml.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor