

## Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi



Okres	16.01.2023 - 20.01.2023
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
16.01.2023 Poniedziałek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka krakowska20g, rukola. Kakao-200ml(2)	Zupa grochówka na łopatkce i boczku z ziemniakami250ml(1,11). Kluski leniwe z masłem i cukrem 120g (1,2,3) Kompot 200ml. Jabłko	Chleb orkiszowy 35g(1) z masłem 5g(2), rzodkiewka20g Herbata miętowa-200ml.
17.01.2023 Wtorek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml(1,2) Chleb jaglany35g(1) z masłem 5g(2) Banan	Rosół na kurczaku z makaronem gwiazdki- 250ml(1) Kotleciki a"la gołąbki w sosie pomidorowym120g(1,3). Kompot 200ml. Pomarańcz	Chleb jogurtowy 35g(1) z masłem 5g(2) pasta jajeczna z suszonymi pomidorami20g(3) Herbata owocowa 200ml.
18.01.2023 Środa	Pieczywo mieszane 35g(1) z masłem 5g(2) kielbaski pyszne70g, keczup dla dzieci, pomidorki koktajlowe20g. Herbata z cytryną-200ml	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami na maśle 250ml(1,2) Makaron z sosem mięsno porowym ze smietaną120g(1) Kompot 200ml. Mandarynka	Bułka maślana 35g(1) z masłem 5g(2) i dżemem20g Mleko waniliowe-200ml Marchewka do schrupania
19.01.2023 Czwartek	Chleb graham 35g(1) z masłem 5g(2) serek bieluch20g(2), ogórek kiszony20g Kawa zbożowa-200ml(1,2)	Krupnik na żołądkach250ml(1,11) Kotlet drobiowy70g ziemniaki120g(1) surówka z kapusty pekińskiej i jogurtu60g(2) Kompot-200ml.	Kasza manna na mleku z jabłkiem i cynamonem150g(1,2) Woda-200ml
20.01.2023 Piątek	Chleb żytni 35g(1) z masłem5g(2) szynka drobiowa20g, ser żółty20g(2), papryka czerwona20g, ogórek zielony20g, sałata. Bawarka-200ml	Zupa brokułowa na oliwie z ziemniakami i śmietaną 200ml(1,2) Placuszki serowe120g(1,2) Kompot 200ml. Melon	Baton 35g(1) z masłem 5g(2) makreła wędzona z zieloną cebulką35g(4). Herbata z cytryną-200ml.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor