

## Jadłospis - Przedszkole nr 10 z oddziałami integracyjnymi



Okres	30.01.2023 - 03.02.2023
Dieta	Podstawowa

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
30.01.2023 Poniedziałek	Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka drobiowa20g, rukola. Kakao-200ml(2)	Zupa ziemniaczana na łopatkce i boczkuz250ml(1,11) Ryż z koktajlem owocowym 120g(1,2) Kompot-200ml. Marchewka do schrupania	Chleb orkiszowy 35g(1) z masłem 5g(2), rzodkiewka20g. Herbata miętowa-200ml.
31.01.2023 Wtorek	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200ml(1,2) Chleb jaglany35g(1) z masłem 5g(2) Banan	Zupa kalafiorowa na maśle z grysikiem i śmietaną 250ml(1,2) Bitki z polędwiczki60g z ziemniakami 120g(1). buraczki z jabłkiem60g. Kompot-200ml.	Chleb jogurtowy 35g(1) z masłem 5g(2) Humus-pasta z ciecioriki i suszonych pomidorów20g(3), Herbata owocowa-200ml.
01.02.2023 Środa	Pieczewo mieszane 35g(1) z masłem 5g(2) frankfurterki70g, keczup dla dzieci. Pomidorki koktajlowe20g. Herbata z cytryną-200ml.	Zupa marchewkowa na kurczaku ze śmietaną 250ml(1,2) Bogracz mięsny z ziemniakami i zacierką120g(1) Kompot 200ml. Mandarynka.	Rogal maślany 35g(1) z masłem5g(2) Mleko czekoladowe-200ml Winogrono
02.02.2023 Czwartek	Chleb graham35g(1) z masłem 5g(2) pasztet drobiowy20g(1,2,7) z korniszonym 20g. Kawa zbożowa-200ml(1,2)	Zupa z fasolki szparagowej na indyku z ziemniakami i śmietaną 250ml(1,2) Pulpety drobiowe60g z sosem pieczarkowym, kasza bulgur 120g(1) surówka z selera, marchewki, pora i jabłka60g Kompot200ml	"Słodkie jajko" Brzoskwinia z jogurtem120g(2) Pałki kukurydziane8g(1) Woda-200ml
03.02.2023 Piątek	"Szwedzki stół" Chleb żytni 35g(1) z masłem 5g(2) szynka z beczki20g, ser żółty20g, ogórek zielony20g, papryka20g, sałata. Bawarka200ml	Zupa brukselkowa na oliwie z ryżem i śmietaną 250ml(2,11) Jajko gotowane z sosem musztardowym20g(3,2) ziemniaki 120g(1) ogórek kiszony60g. Kompot 200ml. Pomarańcz	Baton 35g(1) z masłem 5g(2) pasta rybna z zieloną cebulką35g(2,4). Herbata z cytryną-200ml.

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor