




JADŁOSPIS 75% całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym.

Posilek rozkład procentowy	Poniedziałek 21.03.2022 r.	Wtorek 22.03.2022 r.	Środa 23.03.2022 r.	Czwartek 24.03.2022 r.	Piątek 25.03.2022 r.
Śniadanie 35% godz. 8:30 	Kakao -250ml Herbata z cytryną/woda mineralna-200ml Bułka pszenna zwykła -40g Masło- 10 g Ser żółty- 20 g Pomidor,szczypiorek-40g Dżem wiśniowy-15g	Kawa -200ml Herbata z cytryną/woda mineralna-200ml Chleb zwykły -20g Chleb dyniowy -20g Masło – 10g Kiełbasa krakowska sucha - 20 g Papryka czerwona - 30 g Dżem śliwkowy -15g	Kakao -250ml Herbata z cytryną/woda mineralna Bułka pszenna zwykła -45g Masło -10g Kiełbasa szynkowa-30g Ogórek , szczypior - 40 g	Kakao - 250ml Herbata z cytryną /woda mineralna Chleb zwykły i dyniowy - 40 g. Masło -10 g jajecznica -50 g Pomidor ,szczypiorek -60 g Dżem wiśniowy -15g	Kawa inka -250 ml Herbata z cytryna/woda mineralna Chleb zwykły - 20 g Chleb żytni razowy- 20 g Masło- 10 g Połędwica sopocka - 40 g Pomidor, szczypior -40g Dżem śliwkowy-15g
Owoc 10% godz.: 10:30	Melon - 180g Orzechy – 8g	Monte deser mleczny-55g Jabłko - 60g Woda mineralna-150ml	Kiwi -85g Herbatniki – 16g	Kisiel z jabłkiem-200g Chrupka kukurydziana -5g Woda mineralna -150ml	Babka piaskowa -30g Mandarynka -30g woda mineralna -150ml
Obiad 40% godz. 12:00 	Zupa pomidorowa z ryżem- 250 ml Stek z cebulką – 60g Ziemniaki -140 g Ogórek kwaszony -80g Kompot wiśniowy- 200ml	Zupa barszcz czerwony - 250 ml Pierogi leniwe z masłem i bułka tartą -120g Surówka z marchewki - 100g Kompot ze śliwki węgierki- 200 ml	Zupa jarzynowa -250ml Gyros z piersi kurczaka 60g Makaron świderki -140g Surówka z pora -80g Kompot z czarnej porzeczki-200ml	Zupa grochowa - 250 ml Filet z dorsza - 80 g Ziemniaki z koprem- 140 g Surówka z selera i marchewki- 100g Kompot wiśniowy -200ml	Zupa chłopska z zacierką -250 ml Gołąbki meksykańskie w sosie pomidorowym- 100 g./50ml Ziemniaki z koprem - 140 g Kompot śliwkowy- 200ml
Podwieczorek 15% godz. 14:30 	Gruszka -150g Migdały -15g	Bułka grahamka z masłem- 25/5g Schab pieczony – 20g Sałata -10g Herbata z cytryną -200ml	Banan - 140g Pestki dyni- 7g	Chleb firmowy z masłem-25/5g Papryka -20g Ser żółty -20g herbata – 200ml	Gruszka -150g Migdały -15g

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

