




JADŁOSPIS (75% całodziennego zapotrzebowania dla dzieci w wieku przedszkolnym).

Posiłek Rozkład procentowy	Poniedziałek 19.09.2022 r.	Wtorek 20.09.2022 r.	Środa 21.09.2022 r.	Czwartek 22.09.2022r	Piątek 23.09.2022 r.
Śniadanie 35% godz. 8:30 	Kawa inka - 200ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły -20 g Chleb dyniowy (żytni jasny)-20 g Masło -10 g Polędwica sopocka - 20 g Twarożek ze szczypiorkiem - 25g/10g Pomidor -30 g Rzodkiewka - 10 g Dżem z czarnej porzeczki-15g	Kakao -200ml Herbata z cytryną/woda mineralna-200ml Bułka pszenna zwykła-40g Masło- 10 g Kielbasa szynkowa-15g Ser żółty - 15g Pomidor ,szczypiorek ,sałata mix -40g Dżem wiśniowy -15g	Zupa mleczna -płatki owsiane - 250ml Herbata z cytryną /woda mineralna Chleb zwykły i żytni razowy - 40 g. Masło -10 g Szynka wieprzowa gotowana -25 g Pomidor ,szczypiorek -60 g Dżem śliwkowy-15g	Kawa inka - 200 ml Herbata z cytryną/woda mineralna- 200 ml Rogal maślany -40g Kielbasa krakowska sucha -25g Ser żółty-15g Masło -10g Papryka czerwona i żółta-30 g Dżem z czarnej porzeczki -15g	Kakao -200ml Herbata z cytryną /woda mineralna Chleb zwykły - 20 g Chleb dyniowy (żytni jasny)- 20 g Masło -5g Jajecznica -50g Schab pieczony -15 g Pomidor- 30 g Szczypior- 10 g Dżem wiśniowy 15g
II Śniadanie 10% godz.: 10:30	Kasza manna z rodzynekami i sokiem - 130g	Banan -190g	Babka piaskowa -30g Winogrona -25g Woda mineralna -150ml	Jabłko -195g Orzechy 15g Woda mineralna -150ml	Melon -180g słońceznik-14g Woda mineralna-150ml
Obiad 40% godz. 12:00 	Zupa żurek z kielbasą- 250 ml Stek z cebulką -70 g Ziemniaki z koprem-140g Mizeria z jogurtem -90g Kompot z czarnej porzeczki-200 ml	Zupa jarzynowa -250 ml Gyros z piersi kurczaka -70g Makaron świderki -140g Surówka z pora -80g Kompot wiśniowy -200 ml	Zupa chłopska z zacierką - 250 ml Gołąbki w sosie pomidorowym- 100 g./30ml Ziemniaki z koprem - 140 g Kompot śliwkowy- 200ml	Zupa barszcz czerwony zabieleny -250ml Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą -120g Surówka z marchewki -100g Kompot z czarnej porzeczki -200ml	Zupa krupnik - 250 g Kotlecik z łososia -90 g Ziemniaki z koprem -140g Surówka z białej kapusty -100g Kompot wiśniowy- 200 ml
Podwieczorek 15% godz. 14:30 	Drożdżówka z kruszonką -50g Jabłko -80g Woda mineralna -150ml	Jogurt naturalny -150g Kiwi -50g Miód -15g	Gruszka -150g Migdały -15g	Herbata z cytryną -200ml Bułka grahamka z masłem -30g Kabanos -20g Ogórek 20g	Serek homogenizowany -100g Borówka -30g Woda mineralna -150ml

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

