




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

Posiłek rozkład procentowy	Poniedziałek 21.11.2022 r.	Wtorek 22.11.2022 r.	Środa 23.11.2022 r.	Czwartek 24.11.2022 r.	Piątek 25.11.2022 r.
Śniadanie 35% godz. 8:30 	Zupa mleczna z zacierką - 250ml Herbata z cytryną/ woda mineralna-200ml Chleb zwykły-20g Chleb dyniowy (żytni jasny) - 20g Kielbasa szynkowa - 20g Masło- 10g Pomidor- 30g Szczypior- 10g Dżem śliwkowy -15g	Kawa - 200 ml Herbata z cytryną/ woda mineralna- 200ml Rogal maślany -40g Masło- 10g Ser żółty- 15g Schab pieczony-15g Papryka żółta i czerwona- 40g Sałata mix – 10g Dżem z czarnej porzeczki -15g	Kakao- 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Bułka pszenna zwykła- 40g Masło- 10g Jajecznica -50g Polędwica sopocka - 15g Pomidor - 30g Szczypior- 10g Dżem wiśniowy- 15g	Kawa inka- 200ml Herbata z cytryną/ woda mineralna -200ml Chleb zwykły -20g Chleb żytni razowy-20g Masło- 10g Pasta z twarogu -20g Szynka gotowana -15g Rzodkiewka - 30g Szczypior -10g Dżem śliwkowy-15g	Kakao -200ml Herbata z cytryną -200ml Rogal maślany-40g Masło -10 g. Kielbasa szynkowa -20g Ser żółty-20g Pomidor -30g Szczypior – 10g Dżem wiśniowy
II Śniadanie 10% godz.: 10:30	Grzebyki z jabłkiem - 30g Woda mineralna- 150ml	Banan -190g Woda mineralna- 150 ml	Budyń z rodzynkami i sokiem - 130g Woda mineralna- 150ml	Monte - 55g Winogrona - 45g Woda mineralna- 150ml	Koktajl truskawkowy - 190 ml Herbatniki - 4g Woda mineralna-150ml
Obiad 40% godz. 12:00 	Zupa ogórkowa - 250ml Naleśniki z twarogiem -170g Polewa truskawkowa- 60ml Kompot śliwkowy- 200ml	Zupa fasolowa - 250ml Makaron spaghetti- 120g Sos warzywno-mięsny-130g Kompot z czarnej porzeczki- 200ml	Zupa kalafiorowa -250ml Kotlet mielony -60g Ziemniaki z koprem -140g Ogórek kwaszony -80g Kompot wiśniowy- 200ml	Rosół z makaronem-250ml Potrawka z kurczaka -80g Ryż -140g Marchewka z groszkiem -80g Kompot śliwkowy - 200ml	Zupa krupnik- 250g Filet z dorsza smażony- 80g Ziemniaki z koprem 140 g. Surówka z kapusty kiszzonej - 100g. Kompot wiśniowy 200 ml
Podwieczorek 15% godz. 14:30 	Bułka grahamka -25g Masło-5g Herbata z cytryną-200ml Kielbasa krakowska sucha - 20g Rzodkiewka -30g	Jabłko -100g Jogurt naturalny z miodem - 150g	Gruszka-190g Migdały-15g	Drożdżówka z kruszonką -55g Kiwi -30g	Banan -140g Pestki dyni -7g

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

