




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

Posiłek Rozkład procentowy	Poniedziałek 12.12.2022 r.	Wtorek 13.12.2022 r.	Środa 14.12.2022 r.	Czwartek 15.12.2022r	Piątek 16.12.2022 r.
Śniadanie 35% godz. 8:30 	Kakao - 200ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły -20 g Chleb firmowy (żytni jasny)-20 g Masło -10 g Schab pieczony - 20 g Pasta jajeczna -30g Pomidor -30 g Szczypior, sałata- 10 g10g Dżem wiśniowy-15g	Kawa inka-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 z czarnej porzeczki - 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 Jajecznicza -50g Schab pieczony -15 g Pomidor- 30 g Szczypior- 10 g Dżem wiśniowy 15g
II Śniadanie 10% godz.: 10:30	Ciasto drożdżowe - 35g mandarynka -30g	Danonki -50g Jabłko -90g	Babka piaskowa -30g Winogrona -25g Woda mineralna -150ml	Pomarańcza -190g Orzechy 17g Woda mineralna -150ml	Melon -180g słonecznik-14g Woda mineralna-150ml
Obiad 40% godz. 12:00 	Zupa ziemniaczana z szynką 250 ml Kasza bulgur -140 g Mus truskawkowy-100g Kompot wiśniowy - 200 ml	Zupa jarzynowa -250 ml Gyros z piersi kurczaka -70g Makaron penne -140g Surówka szwedzka -80g Kompot z czarnej porzeczki -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 ryżowy- 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 	Papryka czerwona -20g Bułka grahamka z masłem - 20g/5g Herbata z miodem -200ml Kielbasa krakowska sucha -20g	Banan -190g Migdały -10g	Gruszka -150g Pestki dyni -15g	Herbata z cytryną -200ml Bułka grahamka z masłem -30g Kabanos -20g Ogórek 20g	Serek homogenizowany -100g Kiwi -35g Woda mineralna -150ml

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

