




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

Posilek Rozkład procentowy	Poniedziałek 15.05.2023 r.	Wtorek 16.05.2023 r.	Środa 17.05.2023 r.	Czwartek 18.05.2023r	Piątek 19.05.2023 r.
Śniadanie 35% godz. 8:30 	Kawa inka - 250ml Herbata z cytryną /woda mineralna-200ml Chleb zwykły -25 g Chleb dyniowy (żytni jasny)- 20 g Masło -10 g Polędwica drobiowa - 15 g Twarożek ze szczypiorkiem -25g/10g Pomidor -15 g Rzodkiewka - 15 g Miód pszczeli -5g	Kakao - 250 ml Herbata z cytryną/woda mineralna- 200 ml Bułka pszenna zwykła-40g Pasta jajeczna -30g Parówka ,keczup -25g/5g Masło -5g Pomidor-20 g Szczypior- 10 g Dżem wiśniowy -15g	Zupa mleczna -płatki kukurydziane -200ml Herbata z cytryną/woda mineralna-200ml Chleb zwykły i dyniowy-40g Masło- 10 g Kielbasa krakowska -15g pomidor -20g papryka - 20g Dżem z czarnej porzeczki-15g	kakao- 250 ml Herbata z cytryną/woda mineralna- 200 ml Chleb zwykły-20g Chleb żytni razowy -20g Szynka z piersi kurczaka -15g Masło -10g Ogórek -20 g Sałata- 10 g Dżem śliwkowy -15g	Kawa inka -200ml Herbata z cytryna /woda mineralna Chleb zwykły i dyniowy -40g Masło -10 g Schab pieczony -20 g Jajko gotowane -25g Pomidor- 30 g Szczypior- 10 g Dżem z czarnej porzeczki-15g
II Śniadanie 10% godz.: 10:30	Melon ,kalarepa ,marchew do pochrupania, migdały - 200g/13g	Banan -190g	Jabłko-180g Orzechy -17g Woda mineralna -150ml	Herbatniki -16g Mandarynka -50g Słonecznik -5g Woda mineralna -150ml	Jogurt naturalny -150m Miód -2g Melon - 60g Woda mineralna-150ml
Obiad 40% godz. 12:00 	Zupa jarzynowa niezabielana - 250 ml Ryż z musem jabłkowym- 200 g Polewa śmietankowo-waniliowa -20g Kompot śliwkowy - 200 ml	Zupa ziemniaczana z zacierką - 250 ml Zraz mielony w sosie -80 g Kasza jęczmienna -140g Surówka z selera i marchewki -110 g Kompot wiśniowy -200 ml	Zupa pieczarkowa -250 ml Łazanki z mięsem i kapustą -250g Kompot z czarnej porzeczki -200 ml	Zupa krem z brokułów -250ml Kartacze z gotowanych ziemniaków z nadzieniem mięsnym-180g Surówka z buraczków -80g Kompot śliwkowy -200ml	Zupa grochowa- 250 g Filet z dorsza smażony -80 g Ziemniaki z koprem -140g Surówka z kapusty pekińskiej-100g Kompot z czarnej porzeczki- 200 ml
Podwieczorek 15% godz. 14:30 	Chałka z masłem -20g/2g Dżem śliwkowy -15g Mleko -150ml	Chleb zwykły z masłem-20g/5g Sałata -5g Szynka wieprzowa gotowana -15g Kawa inka – 120ml	Gruszka -200g Pestki dyni -15g	Serek homogenizowany -100g Kiwi -35g Woda mineralna -150ml	Banan -200g Rodzynki -18g

Dyrektor zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.