Jadłospis dekadowy od 10.01.22r. Do 14.01.22r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| 10.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g, 1 masło10g, 7filet z indyka 20g,1 ogórek 20g.Kawa z mlekiem 200ml. 1,7II-marchewka 40 g, | Krupnik z kaszą i ziemniakami 300ml. 7,9,11 Spaghetti 250g.1,7,9,11Rzepka 100g.Kompot porzeczkowy 200ml. | Gruszka 1 szt.Pałki kukurydziane 2 szt.Kefir 100 ml.7 |
| 11.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g, 1masło10g ,7 ser żółty 20g.7 ,papryka 20g.Kawa z mlekiem 200ml. 1,7II-pomidorki 40 g. | Rosół z makaronem 300ml.1,7,9 Potrawka z indyka 150g. 1,7,9 Ziemniaki 150g,Sałatka z czerwonej kapusty 100g.Kompot 200ml. | Bułka 1 z masłem 7. dżem 15g.Jabłko 100g. Herbatka rumiankowa 200ml. |
| 12.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7szynka 20g,1ogórek 20g.Kawa z mlekiem 200ml.1,7II-rzodkiewka 40g.  | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml.1,7,9 Klops 70g. 1,3, sos pomidorowy 50g. 1.7 Kasza jęczmienna 130g.1Sałatka z kapusty pekińskiej100g . Kompot 200ml. | Banan 100g.Pałki kukurydziane 2 szt.Maślanka 100ml. 7 |
| 13.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7 twarożek ze szczypiorkiem 40g.7Kakao z mlekiem 200ml. 1,7II-winogron 100g. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml.1,7,9Kotlet mielony 70g,1,3Ziemniaki 150g,Mizeria 100g.Kompot 200ml. | Bułka 1z masłem 7, miód Sok owocowy 150ml.Kalarepka 60g. |
| 14.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g, 1 masło10g, 7Pasta z makreli40g, ogórek kiszony 20g.4 Herbata z cytryn200ml.II-kefir 100ml. | Zupa soczewicowa z ziemniakami 300ml.1,9,11Zapiekanka makaronowo - szpinakowa 250g. 1,7Marchewka słupki 100g.100g.Kompot 200ml. | Budyń czekoladowy 150g.1 ,7Papryka 40g.Jabłko 100g. |
| 17.01.2022r. | Pieczywo mieszane65g,1 masło10g,7 ,miód 10g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml.1,7II-jabłko 100g. | Zalewajka z ziemniakami 300ml.7,9Leczo warzywne 250g .( pomidory ,papryka cukinia, cebula, kiełbasa) ryż 130g.1,9Kompot 200ml. | Jogurt naturalny 150g. 1.Słupki warzyw 100g.(ogórek ,papryka, marchewka).Wafel ryżowy 1 szt. |
| 18.01.2022r. | Pieczywo mieszane65g,1 masło10g,7Szynka z wędzarni 20g,1 pomidor 30g.Kawa z mlekiem 200ml. 1,7II-banan 100g.  | Zupa koperkowa z makaronem 300ml.1,7,9 Jajko 1 szt.3 w sosie koperkowo-cytrynowym 70g,1,7 Ziemniaki 150g. Surówka z kapusty pekińskiej 100g.Kompot 200ml. | Kanapka1 z masłem7 serem żółtym20g 7i ogórkiem kiszonym 30g.Herbata z cytryną i miodem 200ml. |
| 19.01.2022r. | Pieczywo mieszane65g,1 masło10g,7dżem gładki 15g,twarożek 40g,7zupa mleczna z kaszą kuskus 250ml.1,7II-rzodkiewka 15g | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. 7,9Kotlet rybny70g, 1,3,4Ziemniaki150g,surówka z kiszonej kapusty100g i marchewka z jabłkiem50gKompot 200ml. | Kisiel owocowy 150g,Mandarynki 100g. |
| 20.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7Jajko gotowane ½ szt 3 rzodkiewka 20g.Kakao z mlekiem 200ml.1,7II-Marchewka 40g. | Kapuśniak z ziemniakami 300ml.7,9Gulasz z indyka 150g,1,7kasza gryczana 130g,1Surówka z pora i jabłka z jogurtem naturalnym 100g.7 Kompot 200ml. | Jogurt naturalny z bananem150g, 7Pieczywo Sante1szt1 |
| 21.01.2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7,pasta twarogowo łososiowa 40g.4,7Kawa z mlekiem 200 ml .1,7II-papryka 30g. | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. 7,9Risotto z mięsem 250g.1,9,11Ogórek słupki 100g.Kompot 200ml. | Sok owocowy 200ml 1 szt.Pałki kukurydziane 2 szt.Kalarepka 30g. |

Woda dla dzieci do picia jest dostępna non stop na życzenie dziecka.

Dyrektor: Kucharz: Intendent: