Jadłospis dekadowy od 10.01.22r. Do 14.01.22r.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek |
| 10.01.  2022r. | Pieczywo mieszane 65g, 1 masło10g, 7  filet z indyka 20g,1 ogórek 20g.  Kawa z mlekiem 200ml. 1,7  II-marchewka 40 g, | Krupnik z kaszą i ziemniakami 300ml. 7,9,11  Spaghetti 250g.1,7,9,11  Rzepka 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. 1,7  II-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,7  szynka 20g,1ogórek 20g.  Kawa z mlekiem 200ml.1,7  II-rzodkiewka 40g. | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml.1,7,9 Klops 70g. 1,3, sos pomidorowy 50g. 1.7 Kasza jęczmienna 130g.1  Sałatka z kapusty pekińskiej  100g . Kompot 200ml. | Banan 100g.  Pałki kukurydziane 2 szt.  Maślanka 100ml. 7 |
| 13.01.  2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7 twarożek ze szczypiorkiem 40g.7  Kakao z mlekiem 200ml. 1,7  II-winogron 100g. | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml.1,7,9  Kotlet mielony 70g,1,3  Ziemniaki 150g,  Mizeria 100g.  Kompot 200ml. | Bułka 1z masłem 7, miód  Sok owocowy 150ml.  Kalarepka 60g. |
| 14.01.  2022r. | Pieczywo mieszane 65g, 1 masło10g, 7  Pasta z makreli40g, ogórek kiszony 20g.4 Herbata z cytryn200ml.  II-kefir 100ml. | Zupa soczewicowa z ziemniakami 300ml.1,9,11  Zapiekanka makaronowo - szpinakowa 250g. 1,7  Marchewka słupki 100g.  100g.Kompot 200ml. | Budyń czekoladowy 150g.1 ,7  Papryka 40g.  Jabłko 100g. |
| 17.01.  2022r. | Pieczywo mieszane65g,1 masło10g,7 ,miód 10g, Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml.1,7  II-jabłko 100g. | Zalewajka z ziemniakami 300ml.7,9  Leczo warzywne 250g .( pomidory ,papryka cukinia, cebula, kiełbasa) ryż 130g.1,9  Kompot 200ml. | Jogurt naturalny 150g. 1.  Słupki warzyw 100g.  (ogórek ,papryka, marchewka).  Wafel ryżowy 1 szt. |
| 18.01.  2022r. | Pieczywo mieszane65g,1 masło10g,7  Szynka z wędzarni 20g,1 pomidor 30g.  Kawa z mlekiem 200ml. 1,7  II-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.1,7  II-rzodkiewka 15g | Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml. 7,9  Kotlet rybny70g, 1,3,4  Ziemniaki150g,surówka z kiszonej kapusty100g i marchewka z jabłkiem50g  Kompot 200ml. | Kisiel owocowy 150g,  Mandarynki 100g. |
| 20.01.  2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7  Jajko gotowane ½ szt 3 rzodkiewka 20g.  Kakao z mlekiem 200ml.1,7  II-Marchewka 40g. | Kapuśniak z ziemniakami 300ml.7,9  Gulasz z indyka 150g,1,7kasza gryczana 130g,1  Surówka z pora i jabłka z jogurtem naturalnym 100g.7 Kompot 200ml. | Jogurt naturalny z bananem150g, 7  Pieczywo Sante1szt1 |
| 21.01.  2022r. | Pieczywo mieszane 65g,1 masło10g,7,pasta twarogowo łososiowa 40g.4,7  Kawa z mlekiem 200 ml .1,7  II-papryka 30g. | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml. 7,9  Risotto z mięsem 250g.1,9,11  Ogórek 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: