

Jadłospis od 01 do 15 października 2020 rok

Data	Posilek	Przedszkole	Szkoła
Czwartek 01.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb pszenno-- żytni 70 g (1), masło 10g (7), szynka z indyka 20 g, papryka 15g, herbata owocowa 200 ml	
	Obiad	Zupa ziemniaczana 200 g (9) Makaron spaghetti 60g (1), sos spaghetti 110g (1) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 200 g (9) Makaron spaghetti 90g (1), sos spaghetti 140g (1) Kompot 200 ml Gruszka
	podwieczorek	Budyń śmietankowy 150 g (1,7)	
Piątek 02.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb orkiszowy 70 g (1), masło 10g (7), miód 10g, ćwiartki jabłka 25g, mleko 150 ml (7)	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem 200g (7, 9) Filet miruny smażony 80g (1,3), ziemniaki 150g, surówka z kiszonej kapusty , marchewki jabłka, cebuli czerwonej z olejem 90g Kompot 200 ml	Zupa brokułowa z makaronem 250g (7, 9) Filet miruny smażony 110g (1,3), ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty , marchewki jabłka, cebuli czerwonej z olejem 130 g Kompot 200 ml
	podwieczorek	Pół bułki grahamki 25g (1), masło 6g (7), ser żółty 20g (7)	
Poniedziałek 05.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb żytni ze słonecznikiem 70 g (1), masło 10g (7), polędwica sopocka 20g, kiszony ogórek 20g, kakao (7)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z jajkiem 200 g (7,9) Makaron kokardki 80g (1), mus truskawkowy 100g (7) Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński z jajkiem 250 g (7,9) Makaron kokardki 90g (1), mus truskawkowy 100g (7) Kompot 200 ml
	podwieczorek	Placek drożdżowy z makiem (1,3,7) 40g	Jabłko 200g
Wtorek 06.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 70g (1), masło 10g (7), pasta jajeczna (3,10), szczypiorek, mleko 150ml (7)	

Wtorek 06.10.2020 r.	Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 200 g (9) Kotlet z piersi 9g (1,3,7) , ziemniaki 150g, warzywa z wody- kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) 80g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 250 g (9) Kotlet z piersi 110g (1,3,7) , ziemniaki 250g, warzywa z wody- kalafior, brokuł, fasolka szparagowa) 130g Kompot 200ml
	podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7)	
Środa 07.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 40g (1) , masło 7g, kiełbasa szynkowa 20g, papryka 20g, kasza jaglana na mleku 165 ml (1,7) , herbata z cytryną i cukrem 200ml	
	Obiad	Zupa jarzynowa 200 g (7,9) Łazanki 150g (1) Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 250 g (7,9) Łazanki 220g (1) Kompot 200 ml
	podwieczorek	Kefir z truskawką 100 (7)	
Czwartek 08.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb razowy z lnem 70g (1) , masło 10g (7), szynka drobiowa 20g, rzodkiewka 20g, mleko 150ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną mlekiem i śmietaną 200g (7,9) Kotlet mielony 60g (1,3) , piure ziemniaczane 150g (7), buraczki 90g (1,7) Woda z cytryną i miętą 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250g (7,9) Kotlet mielony 90g (1,3) , piure ziemniaczane 250g (7), buraczki 130g (1,7) Woda z cytryną i miętą 200ml
	podwieczorek	Drożdżówka z twarogiem 50g	
Piątek 09.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 40g (1) , masło 8g (7), dżem truskawkowy 22g, płatki kukurydziane na mleku 165g (1,7) , herbata owocowa z cukrem 200ml	
	Obiad	Zupa ziemniaczana z makaronem 200g (1,9) Ryba po grecku 140g (1,3,9) , ziemniaki 150g, Woda cytryną i miętą	Zupa ziemniaczana z makaronem 250g (1,9) Ryba po grecku 180g (1,3,9) , ziemniaki 250g, Woda cytryną i miętą

	podwieczorek	Bułka grahamka z twarogiem 70g (1,7)	
Poniedziałek 12.10.2020 r.	Śniadanie	Bułka kukurydziana 50g (1), masło 10g (7), miód 15g, ćwiartki jabłka, mleko 150ml (7)	
	Obiad	Barszcz zabieleny 200g (7,9) Pierś kurczaka 70g z makaronem 60g, szpinakiem, żółtym serem 30g (1,7) Woda z cytryną 200ml	Barszcz zabieleny 250g (7,9) Pierś kurczaka 100g z makaronem 90g, szpinakiem, żółtym serem 30g (1,7) Woda z cytryną 200ml
	podwieczorek	Banan 1 szt. 200g	Banan 1 szt. 200g
Wtorek 13.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb orkiszowy 70g (91), masło 10g (7), szynka gotowana 20g, pomidor 20g, kawa biała 150ml (7)	
	Obiad	Rosół z makaronem 200g (1,9) Podudzie pieczone 150g, piure ziemniaczane 150g (7), mizeria z jogurtem 100g (7) Woda z cytryną i miętą 200ml	Rosół z makaronem 250g (1,9) Podudzie pieczone 150g, piure ziemniaczane 250g (7), mizeria z jogurtem 130g (7) Woda z cytryną i miętą 200ml
	podwieczorek	Drożdżówka z twarogiem 50g (1,3,7)	
Środa 14.10.2020 r.	Śniadanie	Pół bułki grahamki z masłem, dżem truskawkowy 100% 22g, kasza kuskus na mleku, herbata z cytryną i cukrem 200ml	
	Obiad	Zupa warzywna z zielonym groszkiem 200ml (7,9) Gulasz węgierski 100ml (1), kasza jęczmienna 40g (1), kiszony ogórek 60g Woda z cytryną 200ml	Zupa warzywna z zielonym groszkiem 250ml (7,9) Gulasz węgierski 130ml (1), kasza jęczmienna 60g (1), kiszony ogórek 80g Woda z cytryną 200 ml
	podwieczorek	Jogurt naturalny 150g (7)	
Czwartek 15.10.2020 r.	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 70g (1), masło 10g (7), połudwica sopocka 20g, ogórek szklarniowy 20g, mleko 150ml (7)	

Czwartek 15.10.2020 r.	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną mlekiem i śmietaną 200 g (1,7,9) Kotlet schabowy 80g (1,3,7), piure ziemniaczane 150g (7), surówka z marchewki, jabłka, selera z jogurtem 90g (7) Woda z cytryną 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem zabieleną mlekiem i śmietaną 200 g (1,7,9) Kotlet schabowy 110g (1,3,7), piure ziemniaczane 250g (7), surówka z marchewki, jabłka, selera z jogurtem 130g (7) Woda z cytryną 200ml
	podwieczorek	Gruszka - 1szt.	

Kierownik stołówki zastrzega sobie możliwość zmian w jadłospisie.