Przykładowy jadłospis na okres 10 dni żywieniowych w Przedszkolu Miejskim w Tarnogrodzie

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek | Kanapka z masłem ekstra 40gpasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g kakao naturalne 210gherbata 150g | Zupa krem z groszku zielonego 250 mlZiemniaki 80ggulasz z mięsa z piersi indyka 70g+sosogórek 50g, kompot 200ml | Serek homogenizowany 120g |
| Wtorek | Kanapki z szynką70gpomidor 20gkakao naturalne 210gherbata 150g | Zupa pomidorowa z ryżem 250mlKluski 100 g z serem 30gkompot 200ml, jabłko | bułka chałka z masłem i dżemem 40g |
| Środa | Bułka z twarożkiem (ser, szczypiorek, rzodkiewka) 50gkawa na mleku 200gherbata150g | Rosół z makaronem 250mlziemniaki 80gpodudzie pieczone 60gsurówka z kapusty pekińskiej z marchewką 70g, kompot 200ml | galaretka z owocami 150g +herbatniki 50 |
| Czwartek | Bułeczka 40 g z nutelląKakao naturalne 210gherbata 150g | Zupa jarzynowa 250mlpieczywo 50gkasza gryczana 50ggulasz wieprzowy 60g mięsa +sosogórek małosolny 50g, kompot 200ml | Ciasto z owocami 120g |
| Piątek | ParówkiKanapka z masłem ekstra 50gketchupkawa na mleku pasteryzowanym 200gherbata 150g | Zupa ogórkowa 250mlpieczywo 50gziemniaki 80gryba 70g - filetsurówka z kapusty 50gkompot 200ml | mini pizza 150g |
| Poniedziałek | Płatki 50 g z mlekiem pasteryzowanym150 mlkanapka z masłem 40gżółty ser 20g, ogórek 20 g, herbata 150g | Zupa pieczarkowa z makaronem 250mlziemniaki 80gpulpety mięsne 50g + sos pomid.buraczki 70g, kompot 200ml | owoc 150g, kilka chrupek kukurydzianych |
| Wtorek | Kanapki z masłem ekstra 50g szynka 15gpomidor 20gkakao naturalne 210gherbata 150g | Zupa gulaszowa 250mlpieczywo 50gryż 70g z jabłkami 30gkompot 200ml | Budyń z sokiem 150 g |
| Środa | Zupa mleczna 220gkanapka z masłem ekstra 50gdżemherbata 150g | Barszcz ukraiński 250mlkasza jęczmienna na sypko 50gpierś z kurczaka duszona 50gtarta marchewka z jabłkiem 70gkompot 200ml | ciastka 50g |
| Czwartek | Kanapka z masłem ekstra 50g kiełbasa szynkowa 20gpomidor 20gkawa na mleku naturalnym 200gherbata 150g | Zupa fasolowa 250mlpieczywo 50gnaleśniki z serem (lub dżemem) lub racuchy ze śmietanąjabłko, kompot 200ml | jogurt 100g |
| Piątek | Kanapka z masłem ekstra 50gdżemkakao naturalne 210gherbata 150g | Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 250mlpieczywo 50gpierogi z serem 150gkompot 200ml | Kisiel z owocami 150g |