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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień tygodnia** | **Śniadanie** | **Obiad** | **Podwieczorek** |
| Poniedziałek | Kanapka z masłem ekstra 40g  pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g kakao naturalne 210g  herbata 150g | Zupa krem z groszku zielonego 250 ml  Ziemniaki 80g  gulasz z mięsa z piersi indyka 70g+sos  ogórek 50g, kompot 200ml | Serek homogenizowany 120g |
| Wtorek | Kanapki z szynką70g  pomidor 20g  kakao naturalne 210g  herbata 150g | Zupa pomidorowa z ryżem 250ml  Kluski 100 g z serem 30g  kompot 200ml, jabłko | bułka chałka z masłem i dżemem 40g |
| Środa | Bułka z twarożkiem (ser, szczypiorek, rzodkiewka) 50g  kawa na mleku 200g  herbata150g | Rosół z makaronem 250ml  ziemniaki 80g  podudzie pieczone 60g  surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 70g, kompot 200ml | galaretka z owocami 150g +herbatniki 50 |
| Czwartek | Bułeczka 40 g z nutellą  Kakao naturalne 210g  herbata 150g | Zupa jarzynowa 250ml  pieczywo 50g  kasza gryczana 50g  gulasz wieprzowy 60g mięsa +sos  ogórek małosolny 50g, kompot 200ml | Ciasto z owocami 120g |
| Piątek | Parówki  Kanapka z masłem ekstra 50g  ketchup  kawa na mleku pasteryzowanym 200g  herbata 150g | Zupa ogórkowa 250ml  pieczywo 50g  ziemniaki 80g  ryba 70g - filet  surówka z kapusty 50g  kompot 200ml | mini pizza 150g |
| Poniedziałek | Płatki 50 g z mlekiem pasteryzowanym150 ml  kanapka z masłem 40g  żółty ser 20g, ogórek 20 g, herbata 150g | Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml  ziemniaki 80g  pulpety mięsne 50g + sos pomid.  buraczki 70g, kompot 200ml | owoc 150g, kilka chrupek kukurydzianych |
| Wtorek | Kanapki z masłem ekstra 50g szynka 15g  pomidor 20g  kakao naturalne 210g  herbata 150g | Zupa gulaszowa 250ml  pieczywo 50g  ryż 70g z jabłkami 30g  kompot 200ml | Budyń z sokiem 150 g |
| Środa | Zupa mleczna 220g  kanapka z masłem ekstra 50g  dżem  herbata 150g | Barszcz ukraiński 250ml  kasza jęczmienna na sypko 50g  pierś z kurczaka duszona 50g  tarta marchewka z jabłkiem 70g  kompot 200ml | ciastka 50g |
| Czwartek | Kanapka z masłem ekstra 50g kiełbasa szynkowa 20g  pomidor 20g  kawa na mleku naturalnym 200g  herbata 150g | Zupa fasolowa 250ml  pieczywo 50g  naleśniki z serem (lub dżemem) lub racuchy ze śmietaną  jabłko, kompot 200ml | jogurt 100g |
| Piątek | Kanapka z masłem ekstra 50g  dżem  kakao naturalne 210g  herbata 150g | Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą 250ml  pieczywo 50g  pierogi z serem 150g  kompot 200ml | Kisiel z owocami 150g |