

## JADŁOSPIS

od 9 lipca 2018 r. do 13 lipca 2018 r.

### Poniedziałek 9 lipca 2018 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,  
Bułka grahamka z masłem, szynką drobiową, sałatą zieloną i papryką

#### Drugie śniadanie

Kalarepka

#### Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty z marchewką, pietruszką, selerem i czosnkiem zabieleny śmietaną  
Ryż na mleku z truskawkami,  
Kompot z wiśni, czarnych porzeczek i rabarbaru.

#### Podwieczorek

**DESER** – świeżo wyciskany sok z marchewki i jabłek, rogalik z marmoladą

### Wtorek 10 lipca 2018 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną  
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi,  
Chleb z masłem i miodem.

#### Drugie śniadanie

**DESER** – koktajl z malin i melisy

#### Obiad

Rosół drobiowo - wołowy z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem, porem, czosnkiem i zieloną pietruszką  
Zrazik wieprzowy z ziemniaczkami zapiekanymi w piecu (z ziołami),  
**SALATKA** z sałaty lodowej z pomidorkiem, cebulką, ogórkiem w sosie miodowo cytrynowym,  
Kompot z owoców - porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier

#### Podwieczorek

Banan

## JADŁOSPIS

od 9 lipca 2018 r. do 13 lipca 2018 r.

**Środa 11 lipca 2018 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa na mleku

**Samodzielne kanapeczki** - chleb wieloziarnisty z masłem – kielbasa krakowska, rzodkiewka, świeży ogórek, szczypiorek, żółty ser (wiórka)

### **Drugie śniadanie**

**Marchewka**

### **Obiad**

Zupa fasolowa z warzywami

Naleśniki kolorowe (żółte, różowe i brązowe) z konfiturą owocową

Kompot z wiśni i jabłek,

### **Podwieczorek**

**Brzoskwinia**

**Czwartek 12 lipca 2018 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z miodem i cytryną

Kakao

Bułka grahamka z masłem, twarogiem i papryką kolorową

### **Drugie śniadanie**

**Pomidorki koktajlowe**

### **Obiad**

Zupa grysikowa z warzywami,


Soczysty filet drobiowy w „marynacie na dziko” z ziemniakami,

Kapusta młoda duszona

Kompot z czarnych porzeczek

### **Podwieczorek**

**DESER** – galaretka owocowa z borówkami i bitą śmietanką





## JADŁOSPIS

### od 9 lipca 2018 r. do 13 lipca 2018 r.

**Piątek 13 lipca 2018 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z miodem i cytryną

Kakao na mleku

Bułka z masłem, jajeczkiem, pomidorkami malinowymi i szczypiorkiem

#### **Drugie śniadanie**

**Morela**

#### **Obiad**

Zupka „gdzie jest Nemo” – z miruny, włoszczyzny, marchewkowych serduszek, pomidorków koktajlowych z makaronem gwiazdki

Ryż wypiekany ze śliwkami i sosem z jogurtu naturalnego

Kompot z owoców z rabarbarem.

#### **Podwieczorek**

**DESER – marchewkowe pole** – czyli pyszne ciasto z marchewek, soczek owocowy

**INTENDENT:** J. Sołek

**SZEF KUCHNI:** K. Krawczyk

Przedszkole zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej lub mineralnej wody niegazowanej, otrzymują także herbatę czarną, herbatki owocowe, kompot lub sok.

Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatura i kaloryczność udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów, stronie internetowej lub u intendenta placówki.

W przedszkolu praktykowane jest (z powodzeniem i zadowoleniem) samodzielne komponowanie przez dzieci kanapeczek do śniadania.

