



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## JADŁOSPIS

od 30 lipca 2018 r. do 3 czerwca 2018 r.

### Poniedziałek 30 lipca 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Chleb z masłem, szynką wieprzową, zieloną sałatą i kolorową papryką

#### **Drugie śniadanie**

Owocowy talerz – morela, brzoskwinia, gruszka

#### **Obiad**

Zupa ogórkowa z mięsem z kurczaka, ziemniakami, marchewką, pietruszką i koperkiem,

Ryż na mleku z musem z truskawek

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**Suszone jabłko (chips jabłkowy)**

### Wtorek 31 lipca 2018 r.

#### **Śniadanie**

Płatki jęczmienne na mleku

Herbata z cytryną

Bułka pszenna z masłem, gotowanym jajkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem.

#### **Drugie śniadanie**

**Arbuz**

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem (muszelki),

Kotlecik mielony (pieczony), ziemniaczki z koperkiem,

Świeże warzywa gotowane w parze - kalafior, brokuł, marchewka okraszone masłem

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki

#### **Podwieczorek**

**DESER** – jogurt naturalny z malinami i borówką amerykańską





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## JADŁOSPIS

od 30 lipca 2018 r. do 3 czerwca 2018 r.

### Środa 1 sierpnia 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa na mleku  
Chleb z masłem, kielbasą krakowską, roszką i pomidorem malinowym.

#### **Drugie śniadanie**

**Marchewki do chrupania**

#### **Obiad**

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, selerem, porem, cebulką i natką, zabieleną śmietaną  
Makaron wypiekany z jabłkami  
Kompot wiśni

#### **Podwieczorek**

Banan

### Czwartek 2 sierpnia 2018 r.

#### **Śniadanie**

Mleko na ciepło  
Herbata z cytryną  
Bułka z masłem i miodem lipowym

#### **Drugie śniadanie**


**Winogrono białe i czerwone**

#### **Obiad**

Zupa brokułowa z marchewką, pietruszką i koperkiem  
Klopsik z mięsa wieprzowego w sosie warzywnym (z marchewki, papryki czerwonej, cebulki) z kaszą gryczaną  
**SALATKA** – z pomidorów malinowych, kiszzonego ogórka i szczypiorku  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – zielona galaretką z musem z malin i świeżą miętą





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## **JADŁOSPIS**

### **od 30 lipca 2018 r. do 3 czerwca 2018 r.**

**Piątek 3 sierpnia 2018 r.**

#### **Śniadanie**

Kawa zbożowa z mlekiem

Herbata z cytryną

Chleb orkiszowy z masłem, pastą z białego sera i rzodkiewki, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

#### **Drugie śniadanie**

**Bakaliowa przekąska** – orzechy włoskie, rodzynki, żurawina suszona

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, kalafiorem, brokułem, brukselką, marchewką i pietruszką

Ryba (miruna) pieczona, ziemniaki z koperkiem,

**Surówka** – z kiszonej kapusty, jabłek, marchewki, ziół i oliwy z oliwek

Kompot z truskawek

#### **Podwieczorek**

Nektarynka

**INTENDENT:** M. Majder

**SZEF KUCHNI:** E. Wojtyna

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.

