



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 3 września 2018 r. do 7 września 2018 r.

Poniedziałek 3 września 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, połówką drobiową, zieloną sałatą i kolorową papryką (czerwona i żółta)

Drugie śniadanie

Arbuz

Obiad

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, selerem, porem i zieleniną, zabieleną śmietaną
Spaghetti z mięsem i sosem z pomidorów i ziół (bazylią, tymianek, oregano, świeży czosnek, natka pietruszki)

Kompot owocowy

Podwieczorek

Gruszka

Wtorek 4 września 2018 r.

Śniadanie

Płatki kukurydziane na mleku

Herbata z cytryną

Chałka z masłem

Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania

Obiad

Zupa z kalafiora z marchewką, pietruszką, selerem, cebulką i makaronem

Kotlet mielony (wypiekany), ziemniaki z koperkiem

Salatka selerowa z orzeszkami - z selera, jabłek, włoskich orzechów z sosem jogurtowym

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki

Podwieczorek

„Koktajl Pięgowaty Shrek” – czyli koktajl szpinakowy z bananem i wiórkami gorzkiej czekolady





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 3 września 2018 r. do 7 września 2018 r.

Środa 5 września 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Bułka pszenna z masłem, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

Obiad

Zupa ziemniaczana z mięsem (filet z kurczaka – gotowany), z marchewką, pietruszką, porem i selerem, zabieleną śmietaną

Ryż gotowany na mleku z musem z truskawek i jogurtu naturalnego

Kompot wiśni

Podwieczorek

Jabłko

Czwartek 6 września 2018 r.

Śniadanie

Kakao

Herbata z cytryną

Chleb wiejski z masłem, żółtym serem, pomidorem malinowym i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Owocowy talerz – banan, kiwi, brzoskwinia

Obiad

Zupa z pomidorów z warzywami i makaronem „muszelki”

Gulasz z indyka z warzywami i kaszą jęczmienną,

Brokuł (świeży) gotowany na parze

Kompot owocowy

Podwieczorek

Samodzielne kanapeczki – chleb graham z masłem - a do tego – szynka wieprzowa (128 g mięsa na 100 g wyrobu), zielony ogórek, rosłonka, rzodkiewka,





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 3 września 2018 r. do 7 września 2018 r.

Piątek 7 września 2018 r.

Śniadanie

Mleko
Herbata z cytryną
Bułeczka pszenna z masłem i serkiem truskawkowym

Drugie śniadanie

Suszony ananas

Obiad

Zupa pieczarkowa z warzywami i tartym ciastem,
Kotleciki z ryby (miruna) – pieczone, ziemniaki ze szczypiorkiem,
Surówka – z kiszonej kapusty, marchewki i jabłek
Kompot z malinowy

Podwieczorek

Malinowa lemoniada z melisą

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.

