



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 10 września 2018 r. do 14 września 2018 r.

Poniedziałek 10 września 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb z masłem, szynką wiejską (148g mięsa wieprzowego w 100g szynki), zielonym ogórkiem i rzodkiewką

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – rodzyunki, żurawina, orzechy włoskie,

Obiad

Zupa jarzynowa z marchewką, pietruszką, selerem, porem, zielonym groszkiem, kalafiorem, brokułem i zieleniną, zabelana śmietaną

Risotto z mięsem drobiowym (filet drobiowy), warzywami i sosem z pomidorów

Kompot owocowy

Podwieczorek

Banan

Wtorek 11 września 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Chleb wiejski z masłem, pastą serowo – rybna (z makreli w sosie pomidorowym) i czerwona papryka

Drugie śniadanie

Melon żółty

Obiad

Rosół drobiowo – wołowy z warzywami i makaronem,

Filet z indyka (pieczony), ziemniaki z koperkiem

Surówka koperkowa - z kapusty pekińskiej, pora, jabłek, chrzanu i koperku z jogurtem naturalnym

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki

Podwieczorek

„Koktajl Gumisiowy Napój” – czyli koktajl z jagód leśnych i jogurtu naturalnego





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 10 września 2018 r. do 14 września 2018 r.

Środa 12 września 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Chleb razowy z masłem, poledwicą drobiową, pomidorem malinowym i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Ziarna słonecznika, pestki dyni

Obiad

Barszcz czerwony z mięsem wieprzowym, jajkiem, ziemniakami i koperkiem

Makaron z białym serem i truskawkowym musem,

Kompot wiśni

Podwieczorek

Gruszka

Czwartek 13 września 2018 r.

Śniadanie

Płatki ryżowe na mleku

Herbata z cytryną

Chleb wieloziarnisty z masłem, twarogiem i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Banan

Obiad

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, selerem, porem i cebulką

Pieczeń „rzymska” z pieca (własnej roboty), ziemniaki z koperkiem,

Kolorowa sałatka – z sałaty masłowej, rukoli i sałaty lodowej z czerwoną cebulką,

pomidorkami koktajlowymi i sosem winegret (z oleju i ziół)

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – kisiel bardzo owocowy z czerwonych owoców z ciasteczkami pełnoziarnistymi z żurawiną





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 10 września 2018 r. do 14 września 2018 r.

Piątek 14 września 2018 r.

Śniadanie

Kakao z mlekiem
Herbata z cytryną
Bułeczka pszenna z masłem i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Owocowy talerz - winogrono białe i czerwone, arbuz

Obiad

Krupnik z mięsem z kurczaka, ziemniakami, marchewką, pietruszką i kaszą jęczmienną
Pulpeciki z ryby (miruna) w sosie śmietanowo – ziołowym, ziemniaki ze szczypiorkiem,
Fasolka szparagowa zielona i żółta gotowana na parze
Kompot z malinowy

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.

