

## JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

### Poniedziałek 8 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa z mlekiem  
Bułka kielecka z masłem, szynką drobiową, pomidorem i zieloną sałatką

#### **Drugie śniadanie**

½ szklanki soku 100% owocowy

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa ze świeżym kalafiorem, brokułem, zielonym groszkiem, fasolka szparagowa, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem, zabieleny śmietaną  
Ryż na mleku (wypiekany) z mussem truskawkowo - jogurtowym  
Kompot z porzeczki, aronii i truskawek

#### **Podwieczorek**

Banan

**Bakaliowe przekąski** – orzechy włoskie, żurawina, suszona śliwka, ziarna słonecznika

### Wtorek 9 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa na mleku  
Chleb pytlowy z masłem, wiejską kielbasą, pomidorem malinowy, i kiszonym ogórkiem

#### **Drugie śniadanie**


Śliwka węgierka

#### **Obiad**

Zupa selerowa z marchewką, pietruszką, selerem, porem i zieleniną  
Gołąbki „bez zawijania” z kaszy jęczmiennej, kaszy gryczanej, kapusty białej i mięsa wieprzowego z sosem z pomidorów  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – arbuzowa pizza z gruszkowymi serduszkami, z kiwi i kolorowym winogronem



## JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

### Środa 10 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Płatki owsiane na mleku  
Bułka kajzerka z masłem i powidłem śliwkowym

#### **Drugie śniadanie**

**Marcheweczki do chrupania**

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem, marchewką, pietruszką, cebulką i zieleniną  
Gulasz węgierski z warzywami i zieloną pietruszką, ziemniaki z koperkiem,  
**Buraczkowa sałatka** – z czerwonych buraków, jabłek i cebulki  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Ciasto „jesienne” z jabłkami (własnego wypieku)

### Czwartek 11 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Ciepłe mleko  
Chleb graham z masłem i miodem lipowym

#### **Drugie śniadanie**


Winogrono czerwone

#### **Obiad**

Kapuśniak ze świeżej kapusty z kielbasą swojską, marchewką, pietruszką, selerem, cebulką i pomidorami  
Kotlecik drobiowy panierowany w sezamie (wypiekany), ziemniaki z koperkiem  
**Marcheweczka po mazursku**  
Lemoniada z cytryną, limonką i miodem

#### **Podwieczorek**

**DESER** – galaretką owocową z pomarańczą, bitą śmietaną i wiórkami gorzkiej czekolady



## JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

### Piątek 12 października 2018 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa

Chleb ziarnisty z masłem, pastą z twarogu i jajek ze szczypiorkiem i pomidorem

#### Drugie śniadanie

**Zdrowy talerz** – melon żółty, ananas, daktyle

#### Obiad

Zupa fasolowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem, zabieleny śmietaną

Paluszki rybne (własnej roboty, wypiekane), ziemniaki ze szczypiorkiem,

**Sałatka winna** – z sałaty lodowej, pomidorków koktajlowych, świeżego ogórka, kukurydzy, koperku, sera feta z sosem winegret (na bazie oleju rzepakowego, czosnku, soku z cytryny i ziół)

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### Podwieczorek

Gruszka

**INTENDENT:** M. Mroczkowska

**SZEF KUCHNI:** M. Witek

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.

