

## JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r.

### Poniedziałek 22 października 2018 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - chleb ziarnisty z masłem – kielbasa szynkowa, świeży ogórek, jajko na twardo, zielona sałatka, szczypiorek

#### Drugie śniadanie

Marcheweczki i papryka do chrupania

#### Obiad

Zupa kalafiorowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem, zabieleną śmietaną  
Kotlecik mielony wieprzowo – drobiowy (wypiekany), ziemniaki z masłem

**Selerowa surówka** - ze świeżego selera, jabłek i jogurtu naturalnego

Kompot z porzeczki, aronii i truskawek

#### Podwieczorek

**Gumisiowy koktajl** - z borówek amerykańskich, bananów i jogurtu greckiego z owsianym ciasteczkiem z żurawiną

### Wtorek 23 października 2018 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kasza jaglana z mlekiem i rodzynkami

Kajzerka z masłem i żółtym serem

#### Drugie śniadanie

½ jabłka

#### Obiad

Zupa pomidorowo – dyniowa z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem, porem, cebulką i natką

**Kolorowa zapiekanka** – z cukinii, fasolki szparagowej, papryki, czosnku, cebulki, ziemniaków – przekładana filetem drobiowym,

Kompot z jabłek

#### Podwieczorek

**DESER** – chałka z masłem i powidłem ze śliwek, herbata z cytryną, pomarańcza

## JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r.

### Środa 24 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Bułka kielecka z masłem i dżemem owocowym – 100% owoców bez cukru

Płatki kukurydziane na mleku

#### **Drugie śniadanie**

Winogrono białe i czerwone

#### **Obiad**

Zupa buraczkowa marchewką, pietruszką, cebulką i koperkiem

Bitki wieprzowe (schabowe) w sosie własnym, kasza jęczmienna

**Fasolka szparagowa – zielona i żółta**

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – muffinki bananowo – czekoladowe – własnego wypieku, Herbata z cytryną i miodem

### Czwartek 25 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, filetem z makreli w pomidorach, z papryką kolorową i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

½ szklanki soku owocowego (100% owoców)

#### **Obiad**

Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami,

Naleśniki z białym serem, musem jabłkowym i cynamonem,

Kompot z wiśni

#### **Podwieczorek**

Gruszka, drożdżowa



## JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r.

### Piątek 26 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb ziarnisty z masłem, z pastą z jajek, chrzanu, szczypiorku i jogurtu naturalnego i z pomidorkiem malinowym

#### **Drugie śniadanie**

**Bakaliowa przekąska** – rodzynki suszone, ziarna słonecznika

#### **Obiad**

Zupa z groszku łupanego z marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,

Pulpeciki rybne (z miruny) w sosie koperkowo – czosnkowym, ziemniaki,

Surówka z kiszanej kapusty z marchewką, jabłkiem, cebulką i szczypiorkiem

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Owocowy mus, jabłuszko

#### **INTENDENT:**

#### **SZEF KUCHNI:**

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 czarna, 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.

