

## JADŁOSPIS

od 13 listopada 2018 r. do 16 listopada 2018 r.

### Wtorek 13 listopada 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa z mlekiem,  
Bułeczka pszenna z masłem, twarogiem koperkowo – czosnkowym, pomidorkiem  
koktajlowym i rzodkiewką,

#### **Drugie śniadanie**

Banan

#### **Obiad**

Zupa pieczarkowa z tartym ciastem, marchewką, pietruszką, selerem i porem  
Kotlet mielony (z filetów z indyka, pieczony), ziemniaczki z masłem,  
**„Krzepka kalarepka”** – surówka z kalarepy i kolorowej papryki z jogurtem greckim  
Kompot z truskawek

#### **Podwieczorek**

**DESER** – kisiel owocowy do picia z jabłuszkiem

### Środa 14 listopada 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
**Samodzielne kanapczki** – chleb graham z masłem – a do niego – polędwica drobiowa (96%  
mięsa z filetów drobiowych), rukola, świeży ogórek, szczypiorek

#### **Drugie śniadanie**


Winogrono białe i czerwone

#### **Obiad**

Wiejska zupka z mięsnymi kuleczkami, z marchewką, pietruszką, selerem, porem i natką,  
Makaron z białym serem i musem z truskawek,  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – Koktajl „Shreka” – z bananów, jogurtu naturalnego i szpinaku



## JADŁOSPIS

od 13 listopada 2018 r. do 16 listopada 2018 r.

### Czwartek 15 listopada 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Płatki owsiane na mleku  
Buleczka z masłem i dżemem (100% owoców, bez cukru), plaster twarogu

#### **Drugie śniadanie**

Lemoniada z cytryną i świeżą miętą

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem, cebulką, zabieleną śmietaną  
Pieczeń rzymska (własnej roboty), ziemniaki z koperkiem,  
Surówka z pora, marchewki, jabłek z jogurtem naturalnym  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**Owocowy talerz** – melon żółty, kiwi, mandarynka

### Piątek 16 listopada 2018r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kakao  
Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorem

#### **Drugie śniadanie**

Jabłko

#### **Obiad**

Zupa ze świeżego kalafiora z marchewką, pietruszką, porem, selerem i natką, zabieleną śmietaną  
Ryba (miruna) pieczona w ziołach, ziemniaki,  
**Koperkowa sałatka** – kapusty pekińskiej, jabłek, chrzanu i koperku  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Gruszka

Przedszkole zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.  
W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej lub mineralnej wody niegazowanej,  
przysmagają 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.