

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 z zielonym groszkiem, zacierka, świeżym brokułem, 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 kanapeczki – 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
Bułeczka 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, 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.