

JADŁOSPIS

od 7 stycznia 2019 r. do 11 stycznia 2019 r.

Poniedziałek 7 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb pytłowy z masłem, kiełbasą krakowską, pomidorem malinowym i zieloną sałatą

Drugie śniadanie

Kolorowa papryka do chrupania

Obiad

Kapuśniak ze świeżej kapusty z marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem i zieleniną

Naleśniki z owocową konfiturą

Kompot z porzeczek, aronii i truskawek

Podwieczorek

Banan

Wtorek 8 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułka grahamka z masłem, pastą rybną, rzodkiewką i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Winogrono

Obiad

Zupa buraczkowa z jajkiem i ziemniakami,

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną

Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i oliwą z oliwek

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

Podwieczorek

DESER – budyń czekoladowy z malinami



JADŁOSPIS

od 7 stycznia 2019 r. do 11 stycznia 2019 r.

Środa 9 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb wieloziarnisty z masłem, twarożkiem, pomidorem malinowym i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa z groszku łupanego z marchewką, pietruszką, porem, cebulką, selerem, czosnkiem i majerankiem

Makaron z jabłkami, cynamonem i jogurtem naturalnym

Kompot ze śliwek

Podwieczorek

Drożdżówka z brzoskwinia, soczek owocowy *(bez cukru 100% owoców)*

Czwartek 10 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Samodzielne kanapeczki – bułeczka pszenna z masłem – a do niej – szynka z indyka, żółty ser, świeży ogórek, papryka czerwona,

Drugie śniadanie

Marcheweczka do chrupania

Obiad

Zupa nylonowa z kaszy mannej, z marchewką, pietruszką, porem i selerem

Filet drobiowy w ziołach (pieczony), ziemniaki z koperkiem

Zielona sałatka – z sałaty masłowej, pomidorków koktajlowych, z prażonym słonecznikiem i sosem miodowo – cytrynowym

Kompot z czarnych porzeczek

Podwieczorek

Owocowy talerz – melon, świeży ananas, winogrono kolorowe,



JADŁOSPIS

od 7 stycznia 2019 r. do 11 stycznia 2019 r.

Piątek 11 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Zupa mleczna z płatkami owsianymi
Bułka z kruszonką i masłem,

Drugie śniadanie

Koktajl „Różowa pantera” – z truskawek, malin i jogurtu greckiego z listkiem melisy

Obiad

Zupa koperkowa z kuleczkami rybnymi (z miruny), z marchewką, pietruszką, selerem, porcem i czosnkiem,
Pierogi ruskie z masłem
Marchewkowa surówka – z marchewki, jabłek i jogurtu
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Pomarańcza

INTENDENT: SZEFSZEF 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.

