

## JADŁOSPIS

od 11 marca 2019 r. do 15 marca 2019 r.

### Poniedziałek 11 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa na mleku,

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb z masłem – a do niego - szynka wiejska, zielona sałatka, pomidor, jajko na twardo, szczypiorek

#### Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania

#### Obiad

Zupa gulaszowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem i ziemniakami,

Naleśniki z dżemem wiśniowym

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Gruszka

### Wtorek 12 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Bułeczka z kruszonką i masłem

#### Drugie śniadanie

Rzodkiewka

#### Obiad

Rosół drobiowy z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, lubczykiem i zieleniną

Nuggetsy z kurczaka, puree ziemniaczane,

**Sałatka** z kapusty pekińskiej, zielonego ogórka i pomidorków koktajlowych z sosem cytrynowo - ziołowym

Kompot z owoców - porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier

#### Podwieczorek

**DESER** – „Gumisiowy koktajl” - jagodowo - jogurtowy



## JADŁOSPIS

od 11 marca 2019 r. do 15 marca 2019 r.

**Środa 13 marca 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,  
Zupka mleczna z zacierką,  
Bułka pszenna z masłem i żółtym serem

### **Drugie śniadanie**

Zdrowa przekąska – Kalarepka, żurawina suszona, cząstki mandarynki

### **Obiad**

Zupa z groszku łupanego z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, czosnkiem i majerankiem  
Kopytka z masłem i prażoną bułką tartą  
Owocowa herbatka

### **Podwieczorek**

**DESER – owocowa fantazja** – pyszny mus truskawkowy z kawałkami banana, prażonym słonecznikiem, płatkami migdałów i siekaną gorzką czekoladą

**Czwartek 14 marca 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z miodem i cytryną  
Kawa na mleku  
Chleb wieloziarnisty z masłem, pasztecikiem drobiowym i kolorową papryką

### **Drugie śniadanie**


**Ciasteczko owsiane z żurawiną**

### **Obiad**

Zupa krem z jarzyn z groszkiem ptysiowym  
Schab „na dziko”, ziemniaczki ze szczypiorkiem,  
Kapustka zasmażana  
Lemoniada z cytryną, limonką, miodem i melisą

### **Podwieczorek**

**DESER** – owocowy kisiel do picia (własnej roboty, z czerwonych owoców)



## **JADŁOSPIS**

### **od 11 marca 2019 r. do 15 marca 2019 r.**

**Piątek 15 marca 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Mleko

Chleb ziarnisty z masłem, pastą z białego sera, pomidorek koktajlowy i kielki rzodkiewki

#### **Drugie śniadanie**

Winogrono kolorowe – czerwone i białe

#### **Obiad**

Barszcz ukraiński z włoszczyzną i czerwoną fasolką

Pieczeń z ryby (miruna), ryż z kurkumą

Marchewkowa sałatka z ananasem i jabłkami

Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką,

#### **Podwieczorek**

Pomarańcza

#### **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 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.

W przedszkolu praktykowane jest (z powodzeniem i zadowoleniem) samodzielne komponowanie przez dzieci kanapeczek do śniadania.

