

## JADŁOSPIS

od 18 marca 2019 r. do 22 marca 2019 r.

### Poniedziałek 18 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa na mleku,

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb z masłem – a do niego – kielbasa szynkowa, świeży ogórek, kolorowa papryka, listki roszponki

#### Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania i jabłko

#### Obiad

Zupa ziemniaczana marchewką, pietruszką, porem i ziemniakami,

Ryż na mleku (wypiekany) z musem jogurtowo – truskawkowym

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Soczek owocowy (100%, bez cukru), ciasteczko owsiane z żurawiną

### Wtorek 19 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Bułeczka kajzerka z masłem i żółtym serem

Kasza jagłana na mleku z rodzynkami

#### Drugie śniadanie

Gruszka ½

#### Obiad

Zupa pomidorowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Filet z indyka panierowany w sezamie i bułce, ziemniaki z koperkiem

**Salatka** z porów i jabłek z dresingiem jogurtowym

Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawka, śliwka, cukier

#### Podwieczorek

**DESER** – drożdżówka z brzoskwinią, herbatka z cytryną



## JADŁOSPIS

od 18 marca 2019 r. do 22 marca 2019 r.

### Środa 20 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,  
Mleko  
Bułka pszenna z masłem i dżemem owocowym (100% owoców)

#### Drugie śniadanie

Mandarynka

#### Obiad

Zupa buraczkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, czosnkiem i koperkiem, zabieleną śmietaną  
Klopsiki drobiowo – wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, makaron świderki  
Kompot z malin

#### Podwieczorek

**DESER – jogurt bananowy** – z jogurtu naturalnego i bananów z wiórkami czekolady

### Czwartek 21 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z miodem i cytryną  
Kawa na mleku  
Chleb wieloziarnisty z masłem, szynką drobiową, pomidorkiem koktajlowym, żółtą papryką i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

Soczek owocowy (100% owoców, bez cukru)

#### Obiad

Żurek z jajkiem, wiejską kielbasą i ziemniakami  
Racuszki drożdżowe z owocami – borówka amerykańska, plasterki banana

#### Podwieczorek

Pomarańcza





## JADŁOSPIS

### od 18 marca 2019 r. do 22 marca 2019 r.

**Piątek 22 marca 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao z mlekiem

Buleczka grahamka z masłem, pastą z białego sera i jajek, pomidor malinowy, szczypiorek

#### **Drugie śniadanie**

Bakaliowa przekąska – rodzyнки sultanki, ziarna słonecznika

#### **Obiad**

Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem i selerem, zabieleną śmietaną

Kotlecik mielony z ryby miruny (pieczony), ziemniaki ze szczypiorkiem,

Surówka z czerwonej kapustki z jabłkami i oliwą z oliwek

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

#### **Podwieczorek**

**DESER** – ciasto waniliowo – czekoladowe (zebra) – własnego wypieku

Lemoniada z pomarańczą i limonką

#### **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.

