

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 jaglana 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 - porzeczka, wiśnia, 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, zabelana śmietaną
Klopsiki drobiowo – wieprzowe z warzywami w sosie pomidorowym, makaron świderki
Kompot z malin

Podwieczorek

DESER – jogurt bananowy – z jogurtu naturalne 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





BAJKA
Przedszkole Miejskie
Nr 3

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 – rodzynki 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.

