

## JADŁOSPIS

od 25 marca 2019 r. do 29 marca 2019 r.

### Poniedziałek 25 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa na mleku,

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb z masłem – a do niego – poledwica drobiowa (96% mięsa z fileta z kurczaka na 100g produktu), gotowane jajko, żółta i czerwona papryka, rukola

#### Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

#### Obiad

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem i ziemniakami,

Spaghetti z mięsem, sosem pomidorowo – ziołowym i wiórkami żółtego sera

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Banan

### Wtorek 26 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Mleko

Bułeczka kajzerka z masłem i miodem lipowym

#### Drugie śniadanie

**Zdrowa przekąska** – orzechy włoskie, płatki migdałów, ziarna słonecznika

#### Obiad

Zupa wiosenna ze świeżych warzyw- kalafiora, brokuła, marchewki, pietruszki, pora, selera i zieleń, zabieleną śmietaną


Gulasz wołowo – wieprzowy z kaszą gryczaną

**Salatka** z buraczków i jabłek

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

#### Podwieczorek

**DESER** – sok z marchewki, jabłek i buraczków – wyciskany na miejscu



## JADŁOSPIS

od 25 marca 2019 r. do 29 marca 2019 r.

### Środa 27 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Chleb wieloziarnisty z masłem, szynką wieprzową (148 g mięsa wieprzowego, na 100g gotowego produktu),  
świeżym ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

**Owocowy półmisek** – mandarynka, kiwi, ananas

#### Obiad

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, czosnkiem i natką  
Ryż z prażonymi jabłkami i musem cynamonowo - jogurtowym  
Kompot z wiśni

#### Podwieczorek

Gruszka

### Czwartek 28 marca 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z miodem i cytryną  
Kakao  
Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorem malinowym

#### Drugie śniadanie

Banan i plaster melona

#### Obiad

Rosół z makaronem, włoszczyzną i liściem lubczyku  
Kotlet mielony (drobiowy, pieczony), ziemniaki z koperkiem,  
Surówka wielowarzywna – z marchewki, pietruszki, selera z sosem jogurtowym  
Kompot śliwkowy

#### Podwieczorek

**DESER** – kolorowe galaretki z pomarańcza i bitą śmietanką



## JADŁOSPIS

### od 25 marca 2019 r. do 29 marca 2019 r.

**Piątek 29 marca 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb z masłem, pastą rybną, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Jabłko

#### **Obiad**

Krupnik z mięsem z kurczaka, z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem i selerem,

Pierogi ruskie z masłem

Mini marcheweczki

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

#### **Podwieczorek**

**DESER** – mus owocowy „Kubuś”

Ciasteczko z ziarnami słonecznika

#### **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.

