

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,

Ryż z prażonymi jabłkami i sosem cynamonowo – jogurtowym

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

Sałatka 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

Pieczeń z ryby z sosem koperkowym (miruna), ziemniaki

Salatka selerowa z ananasem i rodzynkami

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.

