

**JADŁOSPIS**  
**od 8 lipca 2019 r. do 12 lipca 2019 r.**

**Poniedziałek 8 lipca 2019 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną,  
Kawa z mlekiem,

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb z masłem – a do niego – szynka wieprzowa, żółta papryka, świeży ogórek, listki rukoli

**Drugie śniadanie**

Plaster arbuza

**Obiad**

Żurek z wiejską kielbasą, ziemniakami, jajkiem i majerankiem,  
Risotto z mięsem drobiowym, warzywami i sosem pomidorowym,  
Kompot owocowy

**Podwieczorek**

DESER – koktajl „Różowa pantera” – z truskawek, bananów i jogurtu geckiego

**Wtorek 9 lipca 2019 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Mleko  
Chałka z masłem i miodem lipowym

**Drugie śniadanie**

Marchewka

**Obiad**

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, porem, selerem, lubczykiem i koperkiem  
Kotlecik mielony drobiowy (z filetów z kurczaka - wypiekany w piecu), ziemniaki młode z koperkiem

**Malinowa sałatka** – ze świeżego selera, żurawiny, malin z dresingiem jogurtowym  
Kompot z owoców - porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier

**Podwieczorek**

Gruszka



## JADŁOSPIS

od 8 lipca 2019 r. do 12 lipca 2019 r.

**Środa 10 lipca 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,

Kawa na mleku

Chleb pytlowy z masłem, poledwicą drobiową, rzodkiewką, pomidorkami koktajlowymi i szczypiorkiem

### **Drugie śniadanie**

Nektarynka

### **Obiad**

Kapuśniaczek z młodej kapusty z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem i świeżą natką, zabielały śmietaną

Pierogi ruskie z masłem

Surówka marchewkowo – brzoskwińowa

Kompot

### **Podwieczorek**

**DESER** - Lemoniada z pomarańczy,

Muffinki bananowo – czekoladowe (własnego wypieku)

**Czwartek 11 lipca 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z miodem i cytryną

Kakao na mleku

Bułka kielecka z masłem, żółtym serem i pomidorem malinowym

### **Drugie śniadanie**

**Banan**

### **Obiad**

Zupa fasolowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Pieczeń rzymska z sosem z suszonej śliwki, ziemniaki ze szczypiorkiem,

Mizeria ze szczypiorkiem, rzodkiewką i dresingiem jogurtowym

Kompot

### **Podwieczorek**

**DESER** – kisiel wiśniowy (własnej roboty), kiwi



## **JADŁOSPIS**

### **od 8 lipca 2019 r. do 12 lipca 2019 r.**

**Piątek 12 marca 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, pastą rybną, czerwoną i zieloną papryką

#### **Drugie śniadanie**

Ananas

#### **Obiad**

Krupnik zabieleny z mięsem z kurczaka, z włoszczyzną i koperkiem

Makaron wypiekany z jabłkami, cynamonem i musem jogurtowo - waniliowym

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

#### **Podwieczorek**

Mus owocowy Kubuś (bez dodatku cukru) z jabłek, bananów, marchewki, truskawek

Krucze ciasteczko z ziarnami słonecznika i sezamu

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.

