

## JADŁOSPIS

od 1 sierpnia 2019 r. do 9 sierpnia 2019 r.

### Czwartek 1 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb ziarnisty z masłem, pasta z białego sera i jogurtu greckiego, z czerwoną papryką, kółeczkami czarnych oliwek i szczypiorkiem

#### **Drugie śniadanie**

Gruszka

#### **Obiad**

Zupa fasolowa z makaronem, włoszczyzną, cebulką, czosnkiem i majerankiem,

Udko pieczone w ziołach, ziemniaczki młode z koperkiem,

Salatka masłowa z sosem jogurtowo – śmietanowym i prażonym słonecznikiem

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki,

#### **Podwieczorek**

**DESER** – „Zielono mi .... Czyli ananasowy Shrek” – pyszny koktajl ze świeżego ananasa, gruszki, banana i szpinaku baby

### Piątek 2 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,

Kawa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb mieszany z maselkiem – a do niego – gotowane jajko, świeży ogórek, listki rukoli, rzodkiewka, szczypiorek i wiórki żółtego sera.

#### **Drugie śniadanie**

**Owocowy talerz** – winogrono czerwone, winogrono białe, borówka amerykańska

#### **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną, włoszczyzną i świeżą natką


Kotlecik z ryby (miruna, wypiekany), młode ziemniaczki z koperkiem,

**Salatka Caprese** ze świeżej bazylii, sałaty lodowe, pomidorów malinowych, sera mozzarella (kulka w zalewie) z sosem winegret z oliwy, czosnku i ziół

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Pomarańcza



## JADŁOSPIS

od 1 sierpnia 2019 r. do 9 sierpnia 2019 r.

### Poniedziałek 5 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,

Kawa na mleku,

Chleb ziarnisty z masłem, pomidorkami koktajlowymi i szczypiorkiem

Kiełbaski słowiańskie na ciepło z ketchupem. *(kiełbaski słowiańskie – 93% mięsa z filetów drobiowych na 100g gotowego produktu, ketchup – 198 g pomidorów na 100 g gotowego produktu)*

#### **Drugie śniadanie**

Kalarepka

#### **Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakiem, marchewką, pietruszką, porem, czosnkiem, cebulką i zieleniną, zabieleną śmietaną

Makaron penne z ziołowym pesto, pieczarkami i świeżą bazylią

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER – pucharek malinowy** - banany z musem malinowym i świeżymi malinami, kawałkami gorzkiej czekolady i prażonymi płatkami migdałów

### Wtorek 6 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Zupka mleczna z płatkami ryżowymi i rodzynkami,

Chałka z masłem i dżemem morelowym

#### **Drugie śniadanie**

Chrupiąca kolorowa papryczka

#### **Obiad**

Rosół drobiowo - wołowy z makaronem

Nuggetsy z filetów drobiowych (pieczone), młode ziemniaczki z koperkiem,

Mizeria ze szczypiorkiem

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki,

#### **Podwieczorek**

**DESER –** soczek owocowy, owsiane ciasteczko





## JADŁOSPIS

od 1 sierpnia 2019 r. do 9 sierpnia 2019 r.

### Środa 7 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - chleb z masłem i szyneczką swojską - *pieczona połówczka wieprzowa (własnej roboty)* - a do niego - DIP „tysiaca wysp” (własnej roboty – z jogurtu extra gęstego i ketchupu), listki roszponki, pomidorek koktajlowy, żółta papryka.

#### **Drugie śniadanie**

**Owocowy talerz** – plater pomarańczy, plaster arbuza, czerwone porzeczki

#### **Obiad**

Zupa wiosenna z kalafiolem, brukselką, fasolką szparagową, białą kapustą, porem, marchewką, pietruszką, selerem i świeżą natką, zabieleną śmietaną

Pierogi ruskie z masłem

Lemoniada cytrusowa – z cytryną, limonką, miodem lipowym i świeżą melisą

#### **Podwieczorek**

Banan

### Czwartek 8 sierpnia 2019 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao na mleku

Chleb mieszany z masłem, połówką z indyka, zieloną sałatą i świeżym ogórkiem

#### **Drugie śniadanie**

Mandarynka

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z zacierką, marchewką, pietruszką i świeżą natką

Schab „na dziko”, puree ziemniaczane,

Młoda kapustka duszona z koperkiem

Kompot z malin

#### **Podwieczorek**

Brzoskwinia





**Przedszkole Miejskie Nr. 4  
w Leżajsku**

## **JADŁOSPIS**

**od 1 sierpnia 2019 r. do 9 sierpnia 2019 r.**

**Piątek 9 sierpnia 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,  
Kakao na mleku,  
Bułeczka grahamka z masłem, **różowym twarożkiem** (*twarożek, jogurt naturalny, gotowany buraczek, kiszony ogórek, szczypiorek, pieprz, sól*), kielkami rzodkiewki i ziarenkami czarnuszki

### **Drugie śniadanie**

Marcheweczka do chrupania

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem koperkiem  
Ryż gotowany na mleku z jabłkami  
Kompot z rabarbaru

### **Podwieczorek**

**Owocowy półmisek** - melon, kiwi, mandarynka

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.

