

## JADŁOSPIS

od 2 września 2019 r. do 6 września 2019 r.

### Poniedziałek 2 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa z mlekiem,

Chleb z masłem, szynką wieprzową (148 g mięsa wieprzowego na 100 g gotowego produktu), zieloną sałatką i pomidorem malinowym

#### Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

#### Obiad

Zupa ziemniaczana z mięsem z indyka, marchewką, pietruszką, porem, włoską kapustą, selerem i koperkiem, zabieleną śmietaną

Makaron z białym serem

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Banan

### Wtorek 3 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Mleko

Buleczka kajzerka z masłem, konfiturą wiśniową, plaster twarogu

#### Drugie śniadanie

Melon żółty

#### Obiad

Zupa grysikowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżym lubczykiem

Filet z kurczaka (pieczony), ziemniaki z koperkiem

**Koperkowa surówka** – z kapusty pekińskiej, pora, jabłka, koperku, chrzanu z jogurtem naturalnym

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

#### Podwieczorek

**DESER** – kisiel cytrynowy z borówkami amerykańskimi



## JADŁOSPIS

od 2 września 2019 r. do 6 września 2019 r.

### Środa 4 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb wieloziarnisty z masłem – a do niego – polędwica drobiowa, kolorowa papryka, rzodkiewka, świeży ogórek, szczypiorek

#### Drugie śniadanie

Kalarepka do chrupania

#### Obiad

Zupa ze świeżych brokułów z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem i natką,

Ryż na mleku z musem jogurtowo - truskawkowym

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Jabłko

### Czwartek 5 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Mleko

Bułeczka z kruszonką i masłem

#### Drugie śniadanie

**Bakaliowa przekąska** – żurawina suszona, ziarna słonecznika, rodzynki

#### Obiad

Zupa jarzynowa z brokułem, brukselką, fasolką szparagową, zielonym groszkiem, marchewką, pietruszką, selerem, porem, zabieleną śmietaną


Gulasz z szynki wieprzowej, ziemniaczki z cebulką,

Salatka z pomidorów, kiszonych ogórków, cebulki, szczypiorku

Kompot truskawkowy

#### Podwieczorek

**Owocowy talerz** – gruszka, ananas, zielone winogrono



## JADŁOSPIS

### od 2 września 2019 r. do 6 września 2019 r.

**Piątek 6 września 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kakao  
Chleb wiejski z masłem i z żółtym serem

#### **Drugie śniadanie**

Plaster arbuza

#### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem i świeżą natką  
Kotlecik z ryby (z miruny, wypiekany w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem,  
**Marchewkowa surówka** – z marchewki i jabłek  
Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką,

#### **Podwieczorek**

Nektarynka

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.

