

JADŁOSPIS

od 16 września 2019 r. do 20 września 2019 r.

Poniedziałek 16 września 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki – chleb ziarnisty z masłem – a do niego – jajko na twardo, świeży ogórek, szynka wieprzowa, pomidor malinowy, kolorowa papryka

Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania

Obiad

Zupa buraczkowa z mięsem drobiowym, warzywami i koperkiem, zabieleną śmietaną
Ryż wypiekany z jabłkami i cynamonem, a do niego mus jogurtowo - waniliowy
Kompot owocowy

Podwieczorek

Owocowy talerz – winogrono białe, czerwone, banan, plaster ananasa

Wtorek 17 września 2019 r.

Śniadanie

Herbata owocowa
Kasza jaglana na mleku z suszoną żurawiną
Bułeczka kajzerka z masłem i żółtym serem

Drugie śniadanie

½ gruszki

Obiad

Zupa pomidorowa z zacierką, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką
Gulasz z indyka z włoszczyzną i zieleniną, ziemniaki z masełkiem,
Zielona sałatka ze szczypiorkiem i sosem jogurtowo – śmietanowym
Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką, cukier

Podwieczorek

DESER – soczek z warzyw i owoców, biszkopcik



JADŁOSPIS

od 16 września 2019 r. do 20 września 2019 r.

Środa 18 września 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,

Mleko

Bułeczka kielecka z masłem i dżemem owocowym (100% owoców, bez dodatku cukru)

Drugie śniadanie

Winogrono kolorowe

Obiad

Krupnik zabieleny z kaszy jęczmiennej z warzywami i koperkiem

Łazanki z kiszonej i białej kapusty z mięsem drobiowym

Kompot owocowy

Podwieczorek

Kanapeczka z chleba, masła, wiejskiej kielbasy, kiszonego ogórka, rzodkiewki i szczypiorku

Herbata z limonką

Czwartek 19 września 2019 r.

Śniadanie

Herbata owocowa

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pyłowy z masłem, pastą z białego sera, jogurtu, szczypiorku i prażonych ziaren słonecznika

Drugie śniadanie

½ szklanki soku owocowego

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulką,

Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy, ziemniaki z koperkiem

Buraczki zasmażane z sokiem z cytryny i śmietaną

Kompot truskawkowy

Podwieczorek

DESER – galaretką owocową z bitą śmietaną, borówkami i wiórkami gorzkiej czekolady



JADŁOSPIS

od 16 września 2019 r. do 20 września 2019 r.

Piątek 20 września 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao na mleku

Chleb ziarnisty z masłem, filetem z makreli w sosie pomidorowym, czerwoną papryką i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Bakaliowy talerz – rodzynki, żurawina, orzechy włoskie

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem

Pierogi ruskie z masłem

Marchewkowa surówka – z marchewki i brzoskwiń

Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawka, śliwka,

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.



