

## JADŁOSPIS

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

### Poniedziałek 16 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,  
Kawa z mlekiem,

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb ziarnisty z masłem – a do niego – poledwica drobiowa, rzodkiewka, kiszony ogórek, żółta papryka

#### Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – rodzyнки, suszona żurawina, orzechy włoskie

#### Obiad

Zupa grochowa z wiejską kiebasą, z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i majerankiem

Spaghetti z sosem pomidorowo – ziołowym, mięsem i warzywami

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Nektarynka

### Wtorek 17 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Mleko

Kajzerka z masłem i dżemem truskawkowym

#### Drugie śniadanie

Kolorowe winogrona

#### Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiolem, brokułem, brukselką, fasolką szparagową, marchewką, pietruszką, porem, selerem i cebulką

Nuggetsy z indyka w panierce (wypiekane w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem

**Salatka Caprese** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, serka mozzarella (w zalewie), pomidorków koktajlowych

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

#### Podwieczorek

**DESER** – Shake bananowy z malinami



## JADŁOSPIS

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

### Środa 18 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb z masłem, kielbasą żywiecką (119 g mięsa wieprzowego na 100g gotowego wyrobu), pomidorem malinowym i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

Kiwi, brzoskwinia

#### Obiad

Zupka wiejska z mięsem z indyka ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, biała kapusta, cebulka i świeżą natką

Naleśniki pszenno – gryczane z białym serem

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Gruszka

### Czwartek 19 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułeczka z masłem, pastą jajeczną, świeżym ogórkiem i szczypiorkiem,

#### Drugie śniadanie

Chrupki a ananasa (100% owoc)

#### Obiad

Zupa owocowa z truskawek i wiśni z groszkiem ptysiowym

Kielbaski rumuńskie (własnej roboty z szynki wieprzowej), ziemniaki z koperkiem

Marchewka duszona na maśle

Kompot z porzeczek

#### Podwieczorek

**DESER** – sok z marchewki, jabłek i buraczków – świeżo wyciskany



## **JADŁOSPIS**

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

**Piątek 20 września 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb wiejski z masłem, żółtym serem, zieloną sałata i rzodkiewką

#### **Drugie śniadanie**

Lemoniada z cytryną i świeżą miętą

#### **Obiad**

Zupka pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Ryba (miruna) pieczona w panierce, ziemniaczki ze szczypiorkiem

Surówka z kiszonej kapusty, z jabłkami i marchewką

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

#### **Podwieczorek**

**DESER** – drożdżowe cuda wianki – pyszne jagodzianki

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.

