

## JADŁOSPIS

od 30 września 2019 r. do 4 października 2019 r.

### Poniedziałek 30 września 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Bułka z masłem, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

Białe winogrono

#### Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, zabieleną śmietaną  
Makaron z sosem warzywno - mięsnym  
Kompot owocowy

#### Podwieczorek

**DESER** – „Gumisiowy sok” – pyszny koktajl z jagód leśnych i jogurtu naturalnego z owsianym ciasteczkiem

### Wtorek 1 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa  
Mleko  
Kajzerka z masłem i miodem lipowym

#### Drugie śniadanie

Pomelo i ananas

#### Obiad

Zupa zacierkowa z warzywami, tartym ciastem i świeżą natką  
Kotlet mielony drobiowy (pieczony), ziemniaki z koperkiem,  
Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, czerwonej papryki i sosu na bazie oliwy z oliwek, soku z cytryny i z czosnku  
Kompot z owoców - porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier

#### Podwieczorek

Banan



## JADŁOSPIS

od 30 września 2019 r. do 4 października 2019 r.

### Środa 2 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb razowy z masłem – a do niego – szynka wieprzowa, listki rukoli, rzodkiewka, pomidorki koktajlowe

#### Drugie śniadanie

Marchewka do chrupania

#### Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą, białą kapustą i włoszczyzną

Racuszki drożdżowe z jabłkami i brzoskwiniami

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

**Owocowy talerz** – gruszka, kiwi, czerwone winogrono

### Czwartek 3 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Kawa zbożowa

Chleb z masłem, twarożkiem czosnkowo – koperkowym i pomidorem malinowym

#### Drugie śniadanie

Plaster arbuza

#### Obiad

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną


Fasolka szparagowa z masłem

Kompot truskawkowy

#### Podwieczorek

**Kanapki** – bułeczka z masłem, pasztetem, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem

Herbatka owocowa





## **JADŁOSPIS**

### **od 30 września 2019 r. do 4 października 2019 r.**

**Piątek 4 października 2019 r.**

#### **Śniadanie**

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

#### **Drugie śniadanie**

Jabłko

#### **Obiad**

Zupka kalafiorowa z makaronem orzo, marchewką, pietruszką, porem, selerem i natką pietruszki, zabieleną śmietaną,  
Ryba pieczona z ziołami (miruna), ziemniaki z koperkiem  
Sałatka z marchewki i jabłek  
Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką,

#### **Podwieczorek**

Soczek – mus owocowy

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.

