



Przedszkole Miejskie
Nr 4
w Leżajsku

JADŁOSPIS

od 14 października 2019 r. do 18 października 2019 r.

Poniedziałek 14 października 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki - Chleb pytlowy z masłem – a do niego – szynka wieprzowa, zielony ogórek i kolorowa papryka

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – rodzynki, żurawina suszona, migdały

Obiad

Żurek z ziemniakami, kiełbasą swojską, jajkiem, czosnkiem i majerankiem

Spaghetti z mięsem z indyka i sosem z pomidorów i ziół

Kompot owocowy

Podwieczorek

Jabłko

Wtorek 15 października 2019 r.

Śniadanie

Herbata owocowa

Kakao

Bułeczka kielecka z masłem i twarożkiem z jogurtem i rzodkiewką, sałata lodowa,

Drugie śniadanie

Banan

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem, warzywami i lubczykiem

Potrawka z kurczaka (z filetów), ziemniaki z koperkiem

Salatka warzywna – z marchewki, pietruszki, selera, cebulki, jabłka, kiszzonego ogórka i jogurtu greckiego

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

Podwieczorek

DESER – galaretka z truskawkami



JADŁOSPIS

od 14 października 2019 r. do 18 października 2019 r.

Środa 16 października 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem
Chleb graham z masłem, szynką drobiową, pomidorem malinowym i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Owocowy talerz – kolorowe winogrono, melon żółty

Obiad

Zupa ze świeżego brokuła, z ziemniakami, włoszczyzną i świeżą natką
Naleśniki z dżemem owocowym i straciatella z gorzką czekoladą
Kompot owocowy

Podwieczorek

Gruszka

Czwartek 17 października 2019 r.

Śniadanie

Herbata owocowa
Mleko
Bułeczka z kruszonką, masłem i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Cząstki mango

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną
Kotlecik mielony (z szynki wieprzowej), ziemniaki z koperkiem
Koperkowa sałatka – z kapusty pekińskiej, pora, jabłka, koperku z dresingiem jogurtowo - chrzanowym
Kompot malinowy

Podwieczorek

DESER – koktajl bananowy ze szpinakiem i jogurtem naturalnym



JADŁOSPIS

od 14 października 2019 r. do 18 października 2019 r.

Piątek 18 października 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorem malinowym

Drugie śniadanie

Cząstki Pomelo

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i natką pietruszki,

Ryba (miruna) wypiekana w piecu, ziemniaki ze szczypiorkiem,

Cwikła

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

Podwieczorek

Soczek owocowy 100%

Ciasteczko z ziarnami słonecznika

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.

