

## JADŁOSPIS

od 21 października 2019 r. do 25 października 2019 r.

### Poniedziałek 21 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb pyłowy z masłem, poledwica z indyka, sałatką masłową, kolorową papryką, szczypiorkiem,

#### Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – żurawina suszona, rodzynki, orzechy włoskie

#### Obiad

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, porem, selerem, zabieleną śmietaną

Spaghetti z mięsem wieprzowym, sosem z pomidorów i ziół (bazylią, tymianek, oregano)

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Gruszka

### Wtorek 22 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Płatki kukurydziane z mlekiem

Bułka grahamka z masłem i miodem,

#### Drugie śniadanie

Kiwi

#### Obiad

Zupa ze świeżego kalafiora z marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Klopsiki drobiowo – wieprzowe z kaszą gryczaną,

Sałatka z pomidorów, kiszzonego ogórka ze szczypiorkiem

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

#### Podwieczorek

DESER – koktajl – Różowa Pantera z malin i jogurtu greckiego



## JADŁOSPIS

od 21 października 2019 r. do 25 października 2019 r.

### Środa 23 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** - Chleb ziarnisty z masłem – a do niego - szynka wieprzowa, pomidorek koktajlowy, żółty ser, rukola, szczypiorek

#### Drugie śniadanie

Banan

#### Obiad

Zupa z groszku łupanego z ziemniakami, wiejską kielbasą, marchewką, pietruszką, porem, selerem i czosnkiem

Ryż na mleku z mussem truskawkowo - jogurtowym

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

**DESER** – serek waniliowy z owocami – kolorowe winogrono, brzoskwinia

### Czwartek 24 października 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Kakao

Bułeczka kajzerka z masłem, jajkiem, pomidorem milionowym i szczypiorkiem,

#### Drugie śniadanie

Mandarynka

#### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Kotlecik z indyka panierowany (wypiekany w piecu), ziemniaki z koperkiem,

**Zielona sałatka** – z sałaty masłowej, rzodkiewki, szczypiorku, z sosem jogurtowo - śmietanowym

Kompot malinowy

#### Podwieczorek

**DESER** – pieczone jabłko z miodem, cynamonem i płatkami migdałów





## JADŁOSPIS

od 21 października 2019 r. do 25 października 2019 r.

**Piątek 25 października 2019 r.**

### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb mieszany z masłem, pastą rybno – twarogową, świeżym ogórkiem i natką pietruszki,

### **Drugie śniadanie**

Figa świeża

### **Obiad**

Krupnik z mięsem drobiowym, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeża natka

Kopytka z masłem i [p]rażoną bułką tartą

Mini marcheweczki (gotowane na parze)

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

### **Podwieczorek**

Soczek Kubuś 100% owoców, mini paczki serowe

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.

