

## JADŁOSPIS

od 9 grudnia 2019 r. do 13 grudnia 2019 r.

### Poniedziałek 9 grudnia 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, poledwicą drobiową, zielonym ogórkiem i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

Jabłko

#### Obiad

Żurek z jajkiem, ziemniakami, wiejską kielbasą, czosnkiem i majerankiem

Spaghetti z mięsem wieprzowym, sosem z pomidorów i ziół i wiórkami sera mozzarella

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Banan

### Wtorek 10 grudnia 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną i miodem

Płatki kukurydziane z mlekiem

Bułeczka z kruszonką z masłem i dżemem morelowym

#### Drugie śniadanie

**Bakaliowa przekąska** – żurawina suszona, rodzynki, orzechy włoskie

#### Obiad

Zupka pieczarkowa ze świeżych pieczarek z zacierką, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeża natką

Filet z indyka (pieczony w piecu), ziemniaki z koperkiem

**Salatka Lodowa** – z sałaty lodowej z dresingiem jogurtowo – czosnkowym

Kompot porzeczkowy,

#### Podwieczorek

Gruszka



## JADŁOSPIS

od 9 grudnia 2019 r. do 13 grudnia 2019 r.

### Środa 11 grudnia 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** – chleb graham z masłem – a do niego – szynka wieprzowa, pomidorki koktajlowe, listki roszponki, kolorowa papryka

#### Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

#### Obiad

Kapuśniaczek z mięsem, ziemniakami, z marchewką, pietruszką, porem, selerem, koperkiem,

Ryż na mleku z musem jogurtowo – truskawkowym

Kompot owocowy

#### Podwieczorek

Pomarańcza

### Czwartek 12 grudnia 2019 r.

#### Śniadanie

Herbata owocowa

Herbata

Bułeczka kielecka z masłem, pastą z jajek i twarogu, ze szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

**Owoce** – plaster ananasa, cząstki pomelo

#### Obiad

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


Potrąka drobiowa (z filetów drobiowych) z warzywami i kaszą gryczaną

Salatka z kiszonych ogórków ze szczypiorkiem

Kompot z czarnych porzeczek

#### Podwieczorek

**DESER** – kisiel wiśniowy z jabłkiem





## **JADŁOSPIS**

### **od 9 grudnia 2019 r. do 13 grudnia 2019 r.**

**Piątek 13 grudnia 2019 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorem malinowym,

#### **Drugie śniadanie**

**Półmisek owocowy** – banan, mandarynka, gruszka,

#### **Obiad**

Zupka wielowarzywna z makaronem muszelki, z marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Paluszki rybne z miruny (pieczony w piecu, własnej roboty), ziemniaki z koperkiem

Buraczki z jabłkiem i szczypiorkiem

Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką,

#### **Podwieczorek**

Ciastko czekoladowe, soczek 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.

