



Przedszkole Miejskie
Nr 4 w Leżajsku

JADŁOSPIS

od 16 grudnia 2019 r. do 20 grudnia 2019 r.

Poniedziałek 16 grudnia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, szynką wieprzową, żółta papryką, rzodkiewką i listkami rukoli

Drugie śniadanie

Marcheweczki i kalarepa

Obiad

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

Racuchy drożdżowe z jabłkami

Kompot owocowy

Podwieczorek

Pomarańcza

Wtorek 17 grudnia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z sokiem malinowym

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułka grahamka z masłem, twarożkiem czosnkowym (własnej roboty), czarnymi oliwkami, świeżym ogórkiem i roszonek

Drugie śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Obiad

Zupka pomidorowa z makaronem, z marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeża natką

Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki z koperkiem

Kiszona kapusta duszona z cebulką, czosnkiem i kminkiem

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – koktajl Różowej Panetry – z truskawek, jogurtu naturalnego z owsianym ciasteczkiem



JADŁOSPIS

od 16 grudnia 2019 r. do 20 grudnia 2019 r.

Środa 18 grudnia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki – chleb mieszany z masłem – a do niego kielbasa żywiecka, pomidory malinowe, rzodkiewka, zielona sałatka

Drugie śniadanie

Pół banana, winogrono kolorowe

Obiad

Barszcz ukraiński z białą i czerwoną fasolą, białą kapustą, ziemniakami, włoszczyzną i koperkiem

Pieczeń z ryby (miruna), ziemniaki z koperkiem,

Sałatka pekińska - z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka z sosem jogurtowo –v czosnkowym

Kompot owocowy

Podwieczorek

Buleczka jagodowa, soczek owocowy

Czwartek 19 grudnia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z miodem i cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb wiejski z masłem, gotowanym jajkiem, kolorowa papryka, pomidorkami koktajlowymi, szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – pestki dyni, żurawina suszona

Obiad

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

Filet drobiowy duszony w ziołach, ziemniaki z koperkiem

Zielona sałatka – z sałaty masłowej i pomidorów z sosem winegret i prażonymi ziarnami słonecznika

Kompot z czarnych porzeczek

Podwieczorek

DESER – twarożek waniliowy z owocami (banan, winogrono, mango)





Przedszkole Miejskie
Nr 4 w Leżajsku

JADŁOSPIS

od 16 grudnia 2019 r. do 20 grudnia 2019 r.

Piątek 20 grudnia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Mleko
Bułeczka pszenna z masłem i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Cząstki jabłka i mandarynki

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami, włoszczyzną, cebulką, czosnkiem i majerankiem,
Makaron wieloziarnisty z białym serem
Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką,

Podwieczorek

Gruszka i kiwi

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.

