

## JADŁOSPIS

od 13 stycznia 2020 r. do 17 stycznia 2020 r.

### Poniedziałek 13 stycznia 2020 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** – bułeczka kielecka z masłem – a do niej – szynka drobiowa, pomidorek koktajlowy, żółty ser i szczypiorek

#### Drugie śniadanie

½ szklanki soku z owoców (100% owocowy)

#### Obiad

Żur z ziemniakami, wiejską kielbasą, śmietaną i majerankiem

Ryż na mleku z musem jogurtowo - truskawkowym

Kompot z porzeczek, aronii i truskawek

#### Podwieczorek

**DESER** – jogurt bananowy z biszkopciem (własnej roboty)

### Wtorek 14 stycznia 2020 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Kanapeczki z chleba pytlowego z masłem, kielbasą podsuszaną, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem

#### Drugie śniadanie

1/2 Gruszka

#### Obiad

Zupa z selera z marchewką, pietruszką, porem, cebulką i zieleniną

Gołąbki „bez zawijania” z kaszy ryżu, kaszy jęczmiennej, kaszy gryczanej i manny, z mięsem wieprzowo – drobiowym i sosem z pomidorów

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### Podwieczorek

Pomarańcza



## JADŁOSPIS

od 13 stycznia 2020 r. do 17 stycznia 2020 r.

### Środa 15 stycznia 2020 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną  
Zupka mleczna z gwiazdkami (*makaron gwiazdki*)  
Kajzerka z masłem i powidłem śliwkowym

#### Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania i kolorowa papryczka (czerwona, żółta, zielona)

#### Obiad

Krupnik z kaszy jęczmiennej z marchewką, pietruszką, porem, cebulką, selerem i koperkiem,  
Gulasz węgierski z mięsa drobiowego z warzywami i zieloną pietruszką, ziemniaki z koperkiem,  
**Buraczkowa sałatka** – z czerwonych buraków, jabłek i oliwy z oliwek  
Kompot ze śliwek

#### Podwieczorek

**DESER** – galaretką owocową z mandarynką i bitą śmietaną

### Czwartek 16 stycznia 2020 r.

#### Śniadanie

Herbata z cytryną  
Mleko  
Bułeczka grahamka z masłem i miodem

#### Drugie śniadanie


**Owocowy talerzyk** - Winogrono kolorowe (czerwone i zielone), kawałek ananasa,

#### Obiad

Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z wiejską kiełbasą, marchewką, pietruszką, porem i selerem  
Kotlecik drobiowy mielony (pieczony), ziemniaki z koperkiem  
**Mizeria** – z rzodkiewką, szczypiorkiem i sosem jogurtowo - śmietankowym  
Lemoniada z limonką, cytryną i miodem

#### Podwieczorek

Chleb mieszany z masłem, poledwicą wieprzową, roszonek, pomidorem i szczypiorkiem,  
Herbata z cytryną



## **JADŁOSPIS**

### **od 13 stycznia 2020 r. do 17 stycznia 2020 r.**

**Piątek 17 stycznia 2020 r.**

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Chleb ziarnisty z masłem, pastą z białego sera, jajek i szczypiorku

#### **Drugie śniadanie**

**Bakaliowa przekąska** – daktyle, rodzynki, żurawina

#### **Obiad**

Zupa fasolowa z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem, porem i czosnkiem,  
Paluszki rybne (własnej roboty, wypiekane), ziemniaki z koperkiem  
**Salatka pekińska** – z kapusty pekińskiej, kiszzonego ogórka i kukurydzy z sosem jogurtowo -  
czosnkowym  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Gruszka  
Soczek owocowy *bez dodatku cukru*

#### **INTENDENT: SZEFEF KUCHNI:**

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.

