

## JADŁOSPIS

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

### Poniedziałek 13 stycznia 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Zupka mleczna z kaszą jaglaną  
Chleb mieszany z masłem i konfiturą owocową

#### **Drugie śniadanie**

Cząstki mandarynki

#### **Obiad**

Zupa ziemniaczana z włoszczyzną i koperkiem  
Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno – warzywnym  
Kompot śliwkowy

#### **Podwieczorek**

Jabłko

### Wtorek 14 stycznia 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Chleb z pastą rybną z makreli, żółta papryką i pomidorkiem malinowym

#### **Drugie śniadanie**


Marchewka i kalarepka do chrupania

#### **Obiad**

Zupa z kaszą manna, marchewką, pietruszką, porem, cebulką i zieleciną  
Filet drobiowy pieczony w ziołach, ziemniaki z maselkiem,  
**Salatka pekińska** – z kapusty pekińskiej, świeżych ogórków, koperku z dresingiem jogurtowym  
– czosnkowym  
Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

**DESER** – szarlotka w słoiczku (bez pieczenia) – z ciasta czekoladowego, prażonych jabłek i jogurtu naturalnego z mascarpone



## JADŁOSPIS

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

### Środa 15 stycznia 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki – chleb z masłem – a do niego – szynka drobiowa, świeży ogórek, rzodkiewka, zielona sałata,

#### **Drugie śniadanie**

Bakaliowa przekąska – żurawina suszona, rodzyunki, ziarna słonecznika

#### **Obiad**

Żur z jajkiem, wiejska kielbasą i ziemniaczkami

Ryż na mleku wypiekany ze śliwkami – a do niego – mus jogurtowo - waniliowy

Kompot ze śliwek

#### **Podwieczorek**

Sok świeżo wyciskany z marchewki, pomarańczy, jabłek,

Ciasteczko owsiane

### Czwartek 16 stycznia 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Buleczka grahamka z masłem, białym serem, szczypiorkiem i pomidorem malinowym

#### **Drugie śniadanie**

Kolorowa papryczka

#### **Obiad**

Zupka ze świeżych pieczarek z ziemniakami, włoszczyzna i szczypiorkiem

Kotlecik mielony wieprzowy (wypiekany w piecu), ziemniaki z koperkiem,

Mizeria z sosem jogurtowym, i szczypiorkiem

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – kolorowe galaretki z musem truskawkowym



## **JADŁOSPIS**

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

#### **Piątek 17 stycznia 2020 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao

Buleczka z kruszonką, masłem i miodem lipowym

##### **Drugie śniadanie**

Pomidorki koktajlowe

##### **Obiad**

Barszczyk czerwony z ziemniakami,

Pierogi ruskie z masłem,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

##### **Podwieczorek**

Pomarańcza

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.

