

## JADŁOSPIS

od 10 lutego 2020 r. do 14 lutego 2020 r.

### Poniedziałek 10 lutego 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Chleb ziarnisty z masłem i dżemem truskawkowym (100% owoców, bez dodatku cukru)

Zupka mleczna z kaszą jaglaną

#### **Drugie śniadanie**

Kalarepa do chrupania, cząstki jabłka

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z kalafiolem, brokułem, zielonym groszkiem, brukselką, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeża natka,

Makaron wielozziarnisty z białym serem

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Soczek z marchewki, jabłka z dodatkiem pomarańczy,

### Wtorek 11 lutego 2020 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb słonecznikowy z pastą jajeczną z żółtym serem, kiszonym ogórkiem, szczypiorkiem i pomidorem

#### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki do chrupania, gruszka

#### **Obiad**

Zupka nylonowa z kaszy manny, z marchewką, pietruszką, porem, cebulką i zieleniną

Gulasz z indyka z zielonym groszkiem i warzywami, ziemniaki z koperkiem

Salatka buraczkowa z jabłkiem i szczypiorkiem

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

Mandarynka



**JADŁOSPIS**  
**od 10 lutego 2020 r. do 14 lutego 2020 r.**

**Środa 12 lutego 2020 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa z mlekiem

**Samodzielne kanapeczki** – bułeczka pszenna z masłem - a do niej – polędwica drobiowa, czerwona papryka, zielona sałata

**Drugie śniadanie**

Bakaliowa przekąska - orzechy włoskie, żurawina suszona

**Obiad**

Zupa fasolowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, majerankiem, czosnkiem, cebulka i świeżą natką

Ryż wypiekany z musem z jabłek i cynamonem

Kompot malinowy

**Podwieczorek**

Banan

**Czwartek 13 lutego 2020 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną

Mleko

Bułeczka grahamka z masłem i miodem lipowym

**Drugie śniadanie**

Pomidorki koktajlowe

**Obiad**

Krupnik zabieleny z kaszy jęczmiennej z marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Kotlet mielony wieprzowy (wypiekane w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem

Mizeria z cebulką, szczypiorkiem i sosem jogurtowym

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

**Podwieczorek**

Pomarańcza



## **JADŁOSPIS**

### **od 10 lutego 2020 r. do 14 lutego 2020 r.**

#### **Piątek 14 lutego 2020 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Zupka mleczna z zacierką  
Bułeczka z kruszonką i masłem

##### **Drugie śniadanie**

Owocowy talerz – cząstki mandarynki, banan, czerwone winogrono

##### **Obiad**

Zupa krem z zielonego groszku  
Pieczeń z ryby (miruna), ziemniaczki z koperkiem  
**Salatka pekińska** – z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka, kukurydzy, szczypiorku, czerwonej cebulki z dresingiem cytrynowo czosnkowym z oliwy z oliwek  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

##### **Podwieczorek**

**Walentynkowy deser** – twarożek z truskawkami z ciasteczkiem biszkoptowym (własnego wypieku)

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.