

JADŁOSPIS

od 6 lipca 2020 r. do 10 lipca 2020 r.

Poniedziałek 6 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułeczka grahamka z masłem, świeżym ogórkiem i koperkiem

Parówki drobiowe (93% mięsa drobiowego na 100g gotowego produktu) z keczupem (215 g pomidorów na 100g gotowego produktu)

Drugie śniadanie

Kalarepka

Obiad

Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami, marchewką, pietruszką i świeżą natką
Paella – włoskie risotto z ryżu basmti, z mięsem z kurczaka, pieczonymi pomidorami koktajlowymi (z suszonymi ziołami), zielonym groszkiem i kolendrą
Kompot owocowy

Podwieczorek

Gruszka

Wtorek 7 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbatka z cytryną

Jaglanka na mleku

Bułeczka z ziarnami słonecznika, masłem i miodem

Drugie śniadanie

Papryczki do chrupania

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną
Kotleciki drobiowe mielone z pieczarkami (wypiekane w piecu), ziemniaczki młode z koperkiem

Mizeria ze szczypiorkiem, tarta rzodkiewką i sosem jogurtowo czosnkowym

Kompot wielowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

Podwieczorek

DESER OWOCOWY – jogurt grecki z wanilią, malinami, bananem, kulkami melona kantalupa i płatkami migdałowymi



Przedszkole Miejskie Nr 4 w
Leżajsku

JADŁOSPIS

od 6 lipca 2020 r. do 10 lipca 2020 r.

Środa 8 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Chleb ziarnisty z masłem, szynką wieprzową, sałatą lodową i plastrem pomidora

Drugie śniadanie

Arbuz

Obiad

Barszcz ukraiński z ziemniakami, czerwoną i białą fasolą, kapustą włoską, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem
Makaron z białym serem
Kompot owocowy

Podwieczorek

Koktajl Shreka – z bananów, jabłek, szpinaku i cytryny

Czwartek 9 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kakao
Chałka z rodzynkami, masłem i dżemem owocowym (100% owoców bez dodatku cukru)

Drugie śniadanie


Talerzyk witamin – jabłko (ćwiartka), marcheweczka słupek, plaster ananasa

Obiad

Zupka krem z brokułów i białych warzyw z groszkiem ptysiowym
Połędwiczka wieprzowa (duszona w sosie własnym z warzywami), ziemniaczki pieczone z ziołami,
Sałatka Caprese – z rukoli, świeżej bazylii, sałaty lodowej, pomidorów malinowych, sera mozzarella w zalewie z sosem winnym na bazie oliwy z oliwek, suszonych ziół i soku z cytryny
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Serniczki owocowe (na zimno) z borówką





Przedszkole Miejskie Nr 4 w
Leżajsku

JADŁOSPIS

od 6 lipca 2020 r. do 10 lipca 2020 r.

Piątek 10 lipca 2020 r.

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

Herbata z cytryną

Chleb pytlowy z masłem, filetem z makreli (w sosie pomidorowym), czerwoną papryką i dudkami cebulki

Drugie śniadanie

Pomidorki koktajlowe

Obiad

Krupnik jęczmienny zabelany z ziemniakami, włoszczyzna i świeżą natką

Zapiekanka ziemniaczano – warzywna – z czosnkiem, cebulką, pieczarkami, czerwoną i zieloną papryką

Surówka z młodej kapusty z marchewką, jabłkiem czerwoną cebulką i dresingiem z oliwy

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Brzoskwinia

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.

