

JADŁOSPIS

od 20 lipca 2020 r. do 24 lipca 2020 r.

Poniedziałek 20 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb ziarnisty z masłem, pasta z białego sera, jogurtu greckiego, szczypiorku, z czerwoną papryką i czarnymi oliwkami

Drugie śniadanie

Owocowy talerzyk – pół kiwi, marcheweczki do chrupania

Obiad

Zupka ze świeżego kalafiora z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeżą natką

Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z pieczarkami i świeżą natką pietruszki

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – pucharek malinowy - banany z jogurtem greckim, świeżymi malinami, kawałkami gorzkiej czekolady i prażonymi płatkami migdałów

Wtorek 21 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbatka z cytryną

Zupka mleczna z płatkami ryżowymi i rodzynekami

Bułeczka kajzerka z masłem i dżemem truskawkowym (100% owocowy bez dodatku cukru)

Drugie śniadanie

Arbuz

Obiad

Rosół wołowy z makaronem orzo, marchewka, pietruszką, porem, selerem, lubczykiem i świeżą natką pietruszki

Nuggetsy drobiowe w sezamie (wypiekane w piecu), ziemniaczki z koperkiem,

Salatka Babuni – zielona sałata z gotowanym jajkiem, rzodkiewką, szczypiorkiem i dresingiem jogurtowo – czosnkowym,

Kompot z wiśni

Podwieczorek

Jabłko



JADŁOSPIS

od 20 lipca 2020 r. do 24 lipca 2020 r.

Środa 22 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa na mleku,
Chleb ziarnisty z masłem i szczypiorkiem + pomidorki truskawkowe (po 4 szt)
Paróweczka drobiowe na ciepło z ketchupem. *(93% mięsa z filetów drobiowych na 100g gotowego produktu, ketchup – 198 g pomidorów na 100 g gotowego produktu)*

Drugie śniadanie

Melon kantalupa (plaster)

Obiad

Zupa z cukinii z czosnkiem, cebulką i grzankami ziołowymi własnej roboty (z bułki kieleckiej, ziół prowansalskich i oliwy z oliwek)
Ryż gotowany na mleku i zapiekany z jabłkami i cynamonem
Kompot z rabarbaru

Podwieczorek

DESER - Czekoladowo - waniliowa muffinka z borówkami leśnymi

Czwartek 23 lipca 2020 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kakao na mleku
Chleb mieszany z masłem, poledwicą z indyka, zieloną sałatą i świeżym ogórkiem

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – orzechy włoskie, żurawina suszona, słonecznik łuskany

Obiad

Zupa pomidorowa z zacierką, marchewką, pietruszką i świeżą natką
Schab „na dziko”, ziemniaczki młode zapiekane z ziołami
Młoda kapusta duszona z koperkiem
Kompot z malin

Podwieczorek

Kolorowe winogrono





Przedszkole Miejskie Nr 4 w
Leżajsku

JADŁOSPIS

od 20 lipca 2020 r. do 24 lipca 2020 r.

Piątek 24 lipca 2020 r.

Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

Herbata owocowa

Bułeczka kajzerka z masłem, żółtym serem, listkami rozspanki, pomidorem malinowym i kielkami rzodkiewki

Drugie śniadanie

Kolorowa papryka do chrupania

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną, włoszczyzną i świeżą natką

Kotlecik z ryby (miruna, wypiekany), młode ziemniaczki z koperkiem,

Salatka Caprese ze świeżej bazylii, sałaty lodowe, pomidorów malinowych, sera mozzarella (kulka w zalewie) z sosem winegret z oliwy, czosnku i ziół

Kompot owocowy

Podwieczorek

Sok świeżo wyciskany z marchewki i jabłek

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.

