

## JADŁOSPIS

od 4 października 2021 r. do 8 października 2021 r.

### Poniedziałek 4 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułeczka kielecka z masłem, szynką drobiową, świeżym ogórkiem, rzodkiewką i zieloną sałatą,

#### **Drugie śniadanie**

½ szklanki soku z owoców

#### **Obiad**

Zupka babuni ze świeżym kalafiem brokułem, fasolką szparagową, zielonym groszkiem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,

Naleśniki z białym serem i musem truskawkowym,

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Nektarynka

### Wtorek 5 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z limonką,

Kawa zbożowa z mlekiem

Kanapeczka z chleba pytlowego z masłem, pomidorkiem malinowym, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Śliwka węgierka

#### **Obiad**

Zupa grysikowa z włoszczyzną i natką pietruszki


Poledwiczki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki z koperkiem,

Ćwikła z chrzanem,

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

Banan + mus warzywno owocowy



## JADŁOSPIS

od 4 października 2021 r. do 8 października 2021 r.

### Środa 6 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Bułka kajzerka z masłem, szynka wieprzowa, kiszonym ogórkiem, listkami rukoli i wiórkami sera żółtego

#### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki i kolorowa papryka do chrupania

#### **Obiad**

Zupka selerowa ze świeżymi warzywami, zabelona śmietaną  
Gołąbki bezlistne z kaszy jęczmiennej, ryżu, kaszy gryczanej z mięsem wieprzowym, siekana kapustą i sosem z pomidorowej passaty  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

DESER – ciasto jesienne z jabłkami i cynamonem (własnego wypieku) + herbatka z cytryną

### Czwartek 7 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Płatki ryżowe z mlekiem  
Chleb graham z masłem i miodem,

#### **Drugie śniadanie**

Winogrono kolorowe

#### **Obiad**

Kapuśniaczek ze świeżej kapusty z wiejską kiełbasą, ziemniakami, świeżymi warzywami i zieleniną,  
Kotlet drobiowy panierowany w sezamie (wypiekany w piecu), ziemniaki z koperkiem,  
Marchewka po „mazursku” duszona na maśle  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Galaretkę owocową z mandarynkami, bitą śmietaną i wiórkami gorzkiej czekolady





## JADŁOSPIS

od 4 października 2021 r. do 8 października 2021 r.

### Piątek 8 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Kawa zbożowa

Herbata z cytryną

Chleb wiejski z masłem, pastą z twarogu ze szczypiorkiem i jogurtem greckim, z kolorową papryką i listkiem rukoli

#### **Drugie śniadanie**

½ jabłka

#### **Obiad**

Zupka z groszku łupanego z makaronem, świeżymi warzywami (marchewka, pietruszka, por, seler), z cebulką, czosnkiem i majerankiem,

Pulpeciki z ryby w sosie koperkowym (ryba miruna), ziemniaki ze szczypiorkiem,

**Grecka sałatka z fetą** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorków koktajlowych, oliwek, kukurydzy i sera feta, z sosem ze świeżych i suszonych ziół, czosnku i oliwy

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Gruszka

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.

