

JADŁOSPIS

od 11 października 2021 r. do 15 października 2021 r.

Poniedziałek 11 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kakao z mlekiem
Chleb ziarnisty z masłem
Paróweczki drobiowe na ciepło z keczupem,

Drugie śniadanie

Marcheweczki i papryka do chrupania

Obiad

Zupka ze świeżego kalafiora z marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,
Racuchy drożdżowe z jabłkami
Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – Gumisiowy sok – koktajl z jagód leśnych, bananów i jogurtu naturalnego +
ciasteczko owsiane

Wtorek 12 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Kanapeczka z chleba ziarnistego z masłem, świeżym ogórkiem, kielbasa szynkowa,
rzodkiewką i listkami roszponki

Drugie śniadanie

Owocowy kisiel do picia z czerwonych owoców (własnej roboty)

Obiad

Zupa pomidorowo – dyniowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką,
Kolorowa zapiekanka z fileta drobiowego, cukinii, cebulki, fasolki szparagowej,
ziemniaków, papryki czerwonej, czosnku
Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

Podwieczorek

Banan



JADŁOSPIS

od 11 października 2021 r. do 15 października 2021 r.

Środa 13 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Płatki kukurydziane na mleku
Bułeczka kielecka z masłem, żółtym serem i zieloną sałatą

Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone,

Obiad

Żur z wiejską kielbasą, jajkami, ziemniakami, majerankiem, czosnkiem i cebulką
Ryż gotowany na mleku z musem truskawkowym z jogurtem,
Kompot owocowy

Podwieczorek

Pomarańcza

Czwartek 14 października 2021 r.

Śniadanie

Kakao z mlekiem
Herbata z cytryną
Chleb ziarnisty z masłem, pastą jajeczno – chrzanową ze szczypiorkiem i jogurtem greckim, + pomidorek truskawkowy

Drugie śniadanie


½ szklanki soku z owoców

Obiad

Zupka buraczkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną, zabiłona śmietaną
Bitki schabowe w sosie własnym z jęczmiennym kaszotto
Fasolka szparagowa (zielona i żółta) gotowany na parze
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Muffinki bananowo – czekoladowe (własnego wypieku) + herbatka z cytryna i miodem lipowym,



JADŁOSPIS

od 11 października 2021 r. do 15 października 2021 r.

Piątek 15 października 2021 r.

Śniadanie

Kakao

Herbata z cytryną

Chleb wiejski z masłem, filetem z makreli w sosie pomidorowym, kolorową papryką i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Plaster arbuza

Obiad

Zupka fasolowa marchewką, pietruszką, porem i szczypiorkiem

Pierogi ruskie z masłem

Mini marcheweczki gotowane na parze,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Sok owocowy + jabłuszko

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.

