

## JADŁOSPIS

od 18 października 2021 r. do 22 października 2021 r.

### Poniedziałek 18 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb mieszany z masłem, wędliną drobiową, pomidorem malinowym i rzodkiewką

#### **Drugie śniadanie**

Jabłko

#### **Obiad**

Zupka z ziemniakami, kaszą manną, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,

Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem z pomidorów i ziół

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Gruszka

### Wtorek 19 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao z mlekiem,

Chleb graham z pastą serowo – paprykową i pomidorkami koktajlowymi,

#### **Drugie śniadanie**

Kolorowe winogrono

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem

Nuggetsy z kurczaka (wypiekane w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem,

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkami, marchewką, czerwoną cebulką i szczypiorkiem,

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

**DESER** – smoothie egzotyczne – z mango, banana z dodatkiem soku z jabłek,

## JADŁOSPIS

od 18 października 2021 r. do 22 października 2021 r.

### Środa 20 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z limonką  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Chleb razowy z masłem, kielbasa krakowską podsuszana, listkami roszponki i pomidorem malinowym,

#### **Drugie śniadanie**

Marchewki i kalarepka do chrupania

#### **Obiad**

Zupa babuni z kalafiolem, brokułem, ziemniakami i włoszczyzna,  
Ryż na mleku z musem truskawkowo – jogurtowym,  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Chrupsy jabłkowe z cynamonem + soczek owocowy

### Czwartek 21 października 2021 r.

#### **Śniadanie**

Mleko  
Herbata z cytryną  
Bułka kajzerka z masłem i dżemem wiśniowym,

#### **Drugie śniadanie**

Plaster melona

#### **Obiad**

Zupka z pomidorów z makaronem łazankowym, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną  
Kotlecik mielony wieprzowy (wypiekany w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem  
Surówka koperkowa z kapusty pekińskiej, jabłek, pora, kopru z dresingiem jogurtowo – chrzanowym,  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

**DESER** - Shake jogurtowo – bananowy z awokado



## JADŁOSPIS

od 18 października 2021 r. do 22 października 2021 r.

Piątek 22 października 2021 r.

### Śniadanie

Kawa zbożowa z mlekiem

Herbata z limonką,

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

### Drugie śniadanie

Owocowy półmisek – mango, jabłko, banan

### Obiad

Krupnik gryczane z włoską kapustą, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Pierogi leniwe z maselkiem i prażoną bułką tarta

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

### Podwieczorek

Mus owocowy

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.

