

JADŁOSPIS

od 25 października 2021 r. do 29 października 2021 r.

Poniedziałek 25 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao z mlekiem

Samodzielne kanapeczki - chleb ziarnisty z masłem – a do niego – polędwica z indyka, listki rukoli, szczypiorek, pomidorek koktajlowy, plasterki rzodkiewki

Drugie śniadanie

Brzoskwinia

Obiad

Zupka krem z czerwonych warzyw (papryka czerwona, marchewka, czerwona cebulka, pomidory marynowane) z groszkiem ptysiowym

Racuchy drożdżowe z jabłkami i musem z truskawek,

Kompot owocowy

Podwieczorek

Mandarynka

Wtorek 26 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem,

Chleb pytlowy z masłem ziołowym, pomidorem malinowym, listkiem szpinaku baby i plasterkiem sera mozzarella (w zalewie)

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – żurawina, płatki migdałowe, chrups jabłkowy

Obiad

Zupka grysikowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią


Nuggetsy w panierce sezamowej z płatkami kukurydzianymi (pieczone w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem,

Koperkowa sałatka – z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka, szczypiorku, kukurydzy z dresingiem chrzanowo – jajecznym,

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

Podwieczorek

Koktajl Mango Lassi – z mango, jogurtu extra gęstego z wiórkami gorzkiej czekolady



JADŁOSPIS

od 25 października 2021 r. do 29 października 2021 r.

Środa 27 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z limonką
Kawa zbożowa z mlekiem,
Bułeczka grahamka z masłem, liściem sałaty masłowej, pieczonym filetem z indyka (własnej roboty) i keczupem

Drugie śniadanie

Owocowy talerz – plaster pomarańczy, winogrono zielone i czerwone,

Obiad

Barszcz ukraiński z włoską kapustą, fasolką białą i czerwoną, ziemniakami, zielonym groszkiem i włoszczyzną,
Płatki jaglane na mleku zapiekane z jabłkami, cynamonem, rodzynkami + mus jogurtowo – waniliowy
Kompot owocowy

Podwieczorek

Kanapka z chleba z masłem, kielbasą drobiową podsuszaną, świeżym ogórkiem + herbata z miodem

Czwartek 28 października 2021 r.

Śniadanie

Mleko
Herbata z cytryną
Ciabata z ziarnami z masłem i dżemem morelowym,

Drugie śniadanie

Kalarepa i żółta papryka do chrupania

Obiad

Zupka z fasolki szparagowej (zielonej i żółtej) z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną
Schab pieczony z sosem z suszonych śliwek, ziemniaki ze szczypiorkiem
Salatka „Grecka” – z sałaty rzymskiej, roszponki, sałaty lodowej, pomidorków koktajlowych, sera feta z dresingiem z oliwy z oliwek, ziół, czosnku i soku z cytryny
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

DESER – jogurtowe ciasto ze śliwkami i kruszonką (własnego wypieku)



JADŁOSPIS

od 25 października 2021 r. do 29 października 2021 r.

Piątek 29 października 2021 r.

Śniadanie

Herbata z limonką,
Zupka mleczna z zacierką
Chąłka z masłem,

Drugie śniadanie

½ jabłka

Obiad

Kartoflanka z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną
Kotleciki z dorsza (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem
Bukiet warzyw gotowanych na parze – świeży brokuł, świeży kalafior
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Banan + soczek owocowo – warzywny

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.

