

## JADŁOSPIS

od 10 stycznia 2022 r. do 14 stycznia 2022 r.

### Poniedziałek 10 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, zieloną sałatą, szynką królewską, pomidorkiem malinowym i czarnymi oliwkami,

#### **Drugie śniadanie**

Jabłko ½

#### **Obiad**

Zupka z groszku łupanego z ziemniakami, włoszczyzną, czosnkiem i majerankiem,

Ryż na mleku wypiekany ze śliwkami + muz z jogurtu naturalnego i wanilii

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Twarożek truskawkowy + owsiane ciasteczko

### Wtorek 11 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z limonką,

Zupka mleczna z płatkami owsianymi

Bułka z kruszonką i masłem,

#### **Drugie śniadanie**

Plaster melona

#### **Obiad**

Zupka pomidorowa z zacierką, marchewka, pietruszka, porem, selerem i szczypiorkiem,

Gulasz wieprzowy z warzywami, kaszotto jęczmienne

Surówka z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka, jabłek, kolorowej papryki i dresingu jogurtowo – czosnkowego

Kompot wielowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

Banan



**JADŁOSPIS**  
**od 10 stycznia 2022 r. do 14 stycznia 2022 r.**

**Środa 12 stycznia 2022 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb ziarnisty z masłem, poledwicą drobiową, roszonką i kolorową papryką,

**Drugie śniadanie**

Bakalie

**Obiad**

Barszcz czerwony z jajkiem, ziemniakami, cebulką, czosnkiem i koperkiem

Makaron z prażonymi jabłkami i cynamonem,

Kompot owocowy

**Podwieczorek**

Koktajl bananowo – jogurtowy z wiórkami gorzkiej czekolady

**Czwartek 13 stycznia 2022 r.**

**Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem,

Buleczka grahamka z masłem, białym serem, listkami rukoli, świeżym ogórkiem i rzodkiewką,

**Drugie śniadanie**

Mandarynka

**Obiad**

Rosół drobiowy z makaronem, włoszczyzną, lubczykiem i zieleniną

Filet drobiowy duszony w ziołach i warzywach, ziemniaki z koperkiem,

Mizeria ze szczypiorkiem i sosem jogurtowo – śmietankowym,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

**Podwieczorek**

Kiwi



## JADŁOSPIS

od 10 stycznia 2022 r. do 14 stycznia 2022 r.

Piątek 14 stycznia 2022 r.

### Śniadanie

Kawa zbożowa

Herbata z cytryną

Chleb pytlowy z masłem, pastą jajeczną, szczypiorkiem, pomidorkami koktajlowymi i zielonymi oliwkami,

### Drugie śniadanie

Papryka do chrupania

### Obiad

Zupka z kaszą manna, marchewką, pietruszką, porem, selerem naciowym i szczypiorkiem,

Kotleciki z dorsza, ziemniaki z koperkiem,

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, czerwona cebulą i natką pietruszki,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

### Podwieczorek

Sok owocowy + rogalik z marmoladą,

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.

