

## JADŁOSPIS

od 17 stycznia 2022 r. do 21 stycznia 2022 r.

### Poniedziałek 17 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułka kielecka z masłem, szynką drobiową, świeżym ogórkiem, rzodkiewką i listkami rukoli

#### **Drugie śniadanie**

Sok z owoców – ½ szklanki

#### **Obiad**

Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z wiejską kiełbasą, ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem duszona cebulką, czosnkiem i szczypiorkiem,

Racuszki drożdżowe z jabłkami i pudrem,

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Gruszka

### Wtorek 18 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbatka z sokiem malinowym

Kawa zbożowa z mlekiem,

Kanapeczki z chleba pytlowego z pastą jajeczno – chrzanową ze szczypiorkiem + pomidorek malinowy

#### **Drugie śniadanie**

Mandarynki

#### **Obiad**

Zupka jarzynowa z brokułem, kalafiosem, brukselką, zielonym groszkiem, ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleciną,

Gulasz z szynki wieprzowej z pieczoną czerwoną papryką, czosnkiem i cebulką ziemniaki z koperkiem,

Salatka buraczkowa z jabłkiem, czerwoną cebulką i dresingiem z oliwy z oliwek i soku z cytryny

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

DESER – budyń waniliowy z malinkami



## **JADŁOSPIS**

### **od 17 stycznia 2022 r. do 21 stycznia 2022 r.**

#### **Środa 19 stycznia 2022 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Bułeczka kajzerka z pasztetem wieprzowym, listkami szpinaku baby i kiszonym ogórkiem,

##### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki do chrupania i papryka kolorowa

##### **Obiad**

Zupa selerowa z włoszczyzną i szczypiorkiem, zabelona śmietaną  
Gołąbki „bez zawijania” z mięsa wieprzowego, białej kapusty, kaszy jęczmiennej, gryczanej i ryżu + sos pomidorowy  
Kompot owocowy

##### **Podwieczorek**

Mini paczki serowe + herbatka z limonką,

#### **Czwartek 20 stycznia 2022 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Mleko  
Chleb graham z masłem i miodem lipowym

##### **Drugie śniadanie**


Kolorowe winogrono

##### **Obiad**

Rosół wołowo – drobiowy z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i liściem lubczyku  
Udko pieczone w ziołach, ziemniaki z cebulką  
Mizeria ze szczypiorkiem i sosem jogurtowo – śmietankowym,  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

##### **Podwieczorek**

Smoothie bananów, truskawek i jogurtu naturalnego



## JADŁOSPIS

od 17 stycznia 2022 r. do 21 stycznia 2022 r.

Piątek 21 stycznia 2022 r.

### Śniadanie

Kawa zbożowa

Herbata z cytryną

Chleb ziarnisty z masłem, filetem z makreli w sosie pomidorowym, kolorowa papryka i szczypiorkiem,

### Drugie śniadanie

½ jabłka

### Obiad

Zupa z groszku łupanego z ziemniakami, świeżą włoszczyzną, cebulką, czosnkiem i majerankiem,

Kopytka z masłem + mini marchewczki

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

### Podwieczorek

Pomarańcza

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.

