

## JADŁOSPIS

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

### Poniedziałek 17 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Chleb mieszany z masłem i pomidorkiem malinowym  
Paróweczki drobiowe na ciepło z keczupem,

#### **Drugie śniadanie**

Pomelo

#### **Obiad**

Zupka kartoflanka z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną,  
Risotto z sosem mięsno – warzywnym z pomidorami i świeżymi ziołami,  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Banan

### Wtorek 18 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbatka z sokiem malinowym  
Chąłka z masłem,  
Płatki kukurydziane z mlekiem,

#### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki do chrupania

#### **Obiad**

Zupka ze świeżego kalafiora z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem,  
Filet z kurczaka (pieczony w piecu z warzywami i ziołami), ziemniaki z koperkiem,  
Ćwikła z chrzanem,  
Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

#### **Podwieczorek**

DESER – koktajl jogurtowo – truskawkowy

## JADŁOSPIS

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

### Środa 19 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Chleb razowy z masłem, poledwicą drobiową, świeżym ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Gruszka

#### **Obiad**

Zupa z zielonego groszku z włoszczyzną, cebulka i czosnkiem,  
Łazanki z mięsem z kurczaka i słodką kapustą,  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Pomarańcza

### Czwartek 20 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kakao  
Chleb graham z masłem, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**


Kolorowe winogrono

#### **Obiad**

Zupka pomidorowa z ryżem, marchewka, pietruszką i zieleniną,  
Kotlecik mielony (wypiekany w piecu), ziemniaki z koperkiem,  
Sałatka koperkowa – z kapusty pekińskiej, jabłek, pora, kopru z sosem chrzanowo – jogurtowym,  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Smoothie z kiwi i ananasa z miodem,



## JADŁOSPIS

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

Piątek 21 stycznia 2022 r.

### Śniadanie

Kawa zbożowa

Herbata z cytryną

Bułka kielecka z masłem, pasta z makreli w sosie pomidorowym i kiszonym ogórkiem,

### Drugie śniadanie

Owocowy talerz – mix owoców

### Obiad

Krupnik gryczany z ziemniakami, mięsem drobiowym i włoszczyzna,

Pierogi leniwe z mini marchewkami,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

### Podwieczorek

Mus 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.

