

## JADŁOSPIS

od 31 stycznia 2022 r. do 4 lutego 2022 r.

### Poniedziałek 31 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułka kielecka z masłem, żółtym serem, listkami rukoli i pomidorkiem koktajlowym,

#### **Drugie śniadanie**

½ szklanki soku z jabłka i marchewki

#### **Obiad**

Zupka z groszku łupanego z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulką, czosnkiem i zieleniną,

Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowo – ziołowym,

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Jabłko

### Wtorek 1 lutego 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kanapeczki z chleba pytlowego z masłem, gotowanym jajkiem, pomidorkiem malinowym i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Mandarynki

#### **Obiad**

Zupka ogórkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką i zieleniną, zabelona śmietaną


Bitki schabowe w sosie własnym, kaszotto jęczmienne z zieleniną,

Marchewkowa sałatka z chrzanem i jogurtem greckim,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

„Piegowaty Schrek” – ze szpinaku baby, bananów i jogurtu naturalnego z wiórkami gorzkiej czekolady



## JADŁOSPIS

od 31 stycznia 2022 r. do 4 lutego 2022 r.

### Środa 2 lutego 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Chałka z masłem i dżemem wiśniowym  
Płatki owsiane na mleku

#### **Drugie śniadanie**

Kolorowe papryczki do chrupania

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa z ziemniakami, brokułem, kalafiolem, zielonym groszkiem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulką i szczypiorkiem  
Risotto z mięsem wieprzowym, warzywami i sosem pomidorowym.  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Gruszka

### Czwartek 3 lutego 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Bułeczka grahamka z masłem, szynką wieprzową, rzodkiewką, ogórkiem świeżym i szczypiorkiem

#### **Drugie śniadanie**

½ banana

#### **Obiad**

Zupka buraczkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką i zieleniną, zabelona śmietaną  
Kotlecik mielony drobiowy (pieczony w piecu), ziemniaki z koperkiem,  
Sałatka lodowa z pomidorkami koktajlowymi, prażonym słonecznikiem i dresingiem jogurtowo – koperkowym,  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

#### **Podwieczorek**

Drożdżoweczka z jabłkami + herbata z cytryną



## JADŁOSPIS

od 31 stycznia 2022 r. do 4 lutego 2022 r.

Piątek 4 lutego 2022 r.

### Śniadanie

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Chleb wieloziarnisty z masłem, pastą z makreli w sosie pomidorowym, kolorową papryką i szczypiorkiem,

### Drugie śniadanie

Plaster ananasa

### Obiad

Zupka pieczarkowa z makaronem, marchewką, pietruszką i zieleniną, zabieleną śmietaną  
Pierogi ruskie z masłem  
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.

