

JADŁOSPIS
od 14 marca 2022 do 18 marca 2022 r.

Poniedziałek 14 marca 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Bułeczka kielecka z masłem
Paróweczki drobiowe na ciepło z keczupem,

Drugie śniadanie

Orzeszki włoskie i ziarna słonecznika

Obiad

Zupa jarzynowa z kalafiorem, brokułem, fasolką szparagową, brukselką, włoszczyzną i zieleniną
Naleśniki z białym serem i musem z jabłek,
Kompot owocowy

Podwieczorek

Banan

Wtorek 15 marca 2022 r.

Śniadanie

Herbatka owocowa
Płatki ryżowe z mlekiem,
Bułeczka kajzerka z masłem i dżemem wiśniowym

Drugie śniadanie


Plaster melona

Obiad

Krupnik jęczmienny z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną,
Gulasz węgierski z indyka z czerwoną papryką i włoszczyzną, ziemniaki z koperkiem,
Surówka z buraczków i jabłek,
Kompot wieloowocowy

Podwieczorek

Koktajl – mango lassi (z jogurtu greckiego i mango)



JADŁOSPIS

od 14 marca 2022 do 18 marca 2022 r.

Środa 16 marca 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem
Kanapeczki z chleba pytlowego z masłem, kiełbasą podsuszaną, świeżym ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

½ jabłka

Obiad

Fasolatta z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem i koperkiem,
Gołąbki „bez zawijania” z kaszy gryczanej, ryżu, białej kapusty i mięsa wieprzowego z sosem pomidorowym
Kompot owocowy

Podwieczorek

Rogalik krucho – drożdżowy + soczek owocowy

Czwartek 17 marca 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kakao
Bułeczka grahamka z masłem, żółtym serem, pomidorem i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie


Kolorowe winogrono

Obiad

Zupka ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem, zabelona śmietaną,
Połędwiczki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki ze szczypiorkiem,
Sałatka masłowa z sosem jogurtowo – śmietankowym i prażonym słonecznikiem,
Kompot owocowy

Podwieczorek

Kisiel z czerwonych owoców – malina, porzeczka, aronia, wiśnie, truskawki, (własnej roboty) z bananem i kiwi



JADŁOSPIS

od 14 marca 2022 do 18 marca 2022 r.

Piątek 18 marca 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem,

Chleb wiejski z masłem, pastą jajeczno – twarogową, kolorową papryką i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Daktyle, rodzynki i żurawinka

Obiad

Zupka solferino z ziemniakami, makaronowymi muszelkami, pomidorami, mięsem z kurczaka, kapustą, włoszczyzną i zieloną pietruszką, ,

Kotleciki rybne z miruny (pieczone w piecu), ziemniaczki ze szczypiorkiem,

Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkami, czerwona cebulka i oliwą z oliwek

Kompot owocowy

Podwieczorek

Mandarynki + soczek przecierowy 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.

