PROMYCZEK
Przedszkole Miejskie
Nr 3 w Leżajsku

JADŁOSPIS
od 3 lipca 2023 r. do 7 lipca 2023 r.

Poniedziałek 3 lipca 2023 r.

Śniadanie
Herbata z cytryną i miodem,
Kakao z mlekiem
Chleb pytlowy z masłem, żółtym serem pomidorkiem malinowym i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie
Marchewka

Obiad
Zupa buraczkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną, zabielona
Makaron zapiekany z jabłkami i sosem jogurtowo – waniliowym,
Kompot owocowy,

Podwieczorek
Gruszka

Wtorek 4 lipca 2023 r.

Śniadanie
Herbata z cytryną
Płatki jaglane na mleku
Chleb graham z masłem i miodem lipowym,

Drugie śniadanie
½ jabłka

Obiad
Rosół z kurczaka z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem i liściem lubczyku
Kotleciki drobiowe (wypiekane w piecu), ziemniaki młode z koperkiem,
Zielona sałatka - sałata masłowa z sosem jogurtowo – śmietankowym i szczypiorkiem,
Kompot owocowy

Podwieczorek
Kisiel z czerwonych owoców + biszkopcik

PROMYCZEK
Przedszkole Miejskie
Nr 3 w Leżajsku

JADŁOSPIS
od 3 lipca 2023 r. do 7 lipca 2023 r.

Środa 5 lipca 2023 r.

Śniadanie
Herbata z cytryną
Kakao z mlekiem
Samodzielne kanapeczki – chleb ziarnisty z masłem + szynka z indyka, papryka kolorowa, listki roszponki (do wyboru)

Drugie śniadanie
Kolorowe winogrono

Obiad
Fasolatta z białej fasolki z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem i zieleniną
Łazanki z kiszoną i białą kapustą, mięsem z kurczaka, cebulką i czosnkiem,
Lemoniada cytrusowa – z cytryną, limonka i świeżą miętą

Podwieczorek
Brzoskwinia

Czwartek 6 lipca 2023 r.

Śniadanie
Herbata z limonką,
Kawa z mlekiem,
Chleb graham z masłem + pasta z białego sera, rzodkiewki, szczypiorku z ziarnami prażonego słonecznika,

Drugie śniadanie
Morela

Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem i zieleniną,
Gulasz wieprzowy z szynki z pieczoną papryką, cebulką, czosnkiem, ziemniaki z koperkiem,
Surówka z białej kapusty z jabłkiem, cebulą czerwoną, marchewką i szczypiorkiem z dresingiem jogurtowym,
Kompot owocowy

Podwieczorek
Borówkowy deser – jogurt z borówkami amerykańskimi i truskawką

PROMYCZEK
Przedszkole Miejskie
Nr 3 w Leżajsku

JADŁOSPIS
od 3 lipca 2023 r. do 7 lipca 2023 r.

Piątek 7 lipca 2023 r.

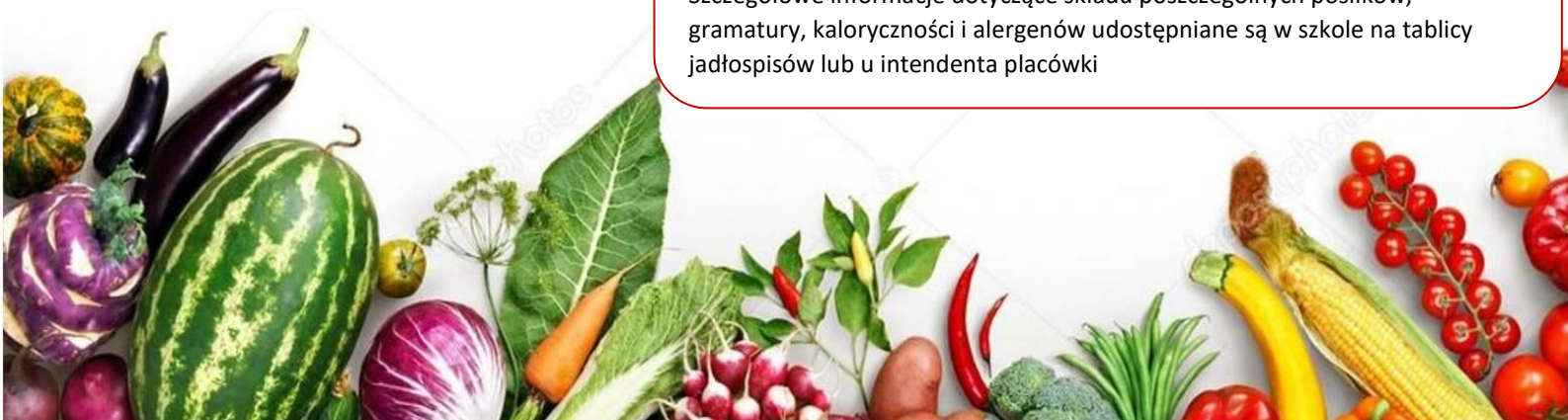
Śniadanie
Herbata z cytryną i miętą
Kawa z mlekiem
Bułeczka kajzerka z masłem, filetem z makreli w sosie pomidorowym, ze szczypiorkiem i kiszonym ogórkiem,

Drugie śniadanie
Plaster arbuza

Obiad
Krem ze świeżych brokułów z grzankami ziołowymi
Kotleciki z jajek z koperkiem (wypiekane w piecu), ziemniaki ze szczypiorkiem,
Pomidorowa sałatka ze szczypiorkiem i oliwą z oliwek,
Kompot owocowy

Podwieczorek
Mus owocowo – warzywny

Szkoła zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej lub mineralnej wody niegazowanej, otrzymują także bez ograniczeń herbatę z cytryną, herbatki owocowe, kompot lub sok.

Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatury, kaloryczności i alergenów udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów lub u intendenta placówki