

JADŁOSPIS

od 12.02.2018 r. do 16.02.2018 r.

Poniedziałek 12 lutego 2018 r.

Śniadanie

- Herbata z miodem i cytryną
- Kawa zbożowa z mlekiem
- Chleb wieloziarnisty z masłem, szynką, pomidorkiem i kiełkami rzodkiewki

Drugie śniadanie

- Marcheweczki do chrupania

Obiad

- Żurek z Kiełbasą, jajkiem i z ziemniaczkami,
- Spaghetti z mięsem i z sosem z pomidorów z ziołami,
- Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką, cukier

Podwieczorek

- Chipsy jabłkowe z sokiem z mango

Wtorek 13 lutego 2018 r.

Śniadanie

- Kasza manna na mleku z rodzynekami,
- Bułka z masłem i miodem
- Herbata z cytryną

Drugie śniadanie

- Banan

Obiad

- Zupa jarzynowa z makaronem „muszelki”,
- Pieczeń rzymska, ziemniaki z koperkiem
- Surówka z pora i jabłka na bazie jogurtu naturalnego,
- Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką, cukier

Podwieczorek

- **DESER** - mocno owocowy kisiel z czerwonych owoców (wiśnie, truskawki) z biszopcikiem

JADŁOSPIS

od 12.02.2018 r. do 16.02.2018 r.

Środa 14 lutego 2018 r.

Śniadanie

- Herbata z miodem i cytryną
- Kakao z mlekiem,
- Chleb wiejski z masłem, serem żółtym i pomidorem

Drugie śniadanie

- **Mandarynka**
- Herbatka Rooibos - herbatka z czerwono krzewu

Obiad

- Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami
- Naleśniki z serem białym z **musem z borówek**, oprószone cukrem pudrem
- Kompot z owoców - **porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier**

Podwieczorek

- **DESER** - **gruszka** z walentynką - serduszko z czekolady

- W 200-ml szklance naparu Rooibos znajduje się potas, sód, magnez, wapń, a także fluor, miedź, żelazo, mangan i cynk.
- Łagodzi objawy alergii.
- Poprawia nastrój - dzięki flawonoidom, a jedno cześnie ma właściwości odprężające i uspokajające.
- Idealny dla dzieci - z uwagi na swój naturalnie miodowy smak

Czwartek 15 lutego 2018 r.

Śniadanie

- Herbata z miodem i cytryną
- Kawa zbożowa na mleku
- Chleb z masłem, pasztetem, ogórkiem kiszonym i kolorową papryką

Drugie śniadanie

- Jabłko

Obiad

- Zupa ziemniaczana z jarzynami, śmietaną i natką pietruszki
- Gulasz wieprzowo - wołowy, kasza jęczmienna,
- Dwukolorowa fasolka szparagowa okraszona masłem
- Kompot z owoców - **porzeczka, wiśnia, truskawka, śliwka, cukier**

Podwieczorek

- **DESER** - **Koktajl malinowo - bananowy** z kardamonem

JADŁOSPIS

od 12.02.2018 r. do 16.02.2018 r.

Piątek 16 lutego 2018 r.

Śniadanie

- Herbata z miodem i cytryną
- Kawa zbożowa na mleku,
- Bułka kielecka z masłem, pastą jajeczną i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

- Śliwka suszona

Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem i zieleniną
- Mielony kotlecik rybny z dorsza (pieczony), ziemniaki z masłem,
- zasmażana kapusta z koperkiem
- Kompot z owoców - porzeczką, wiśnią, truskawką, śliwką, cukier

Podwieczorek

- Pomarańcza

INTENDENT: M. Majder

SZEF KUCHNI: E. Wojtyna

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.

