



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## JADŁOSPIS

od 1 października 2018 r. do 5 października 2018 r.

### Poniedziałek 1 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb z masłem, wędliną drobiową (96% mięsa wieprzowego), sałatą masłową i pomidorem malinowym

#### **Drugie śniadanie**

Bakaliowa przekąska – słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie

#### **Obiad**

Zupa wiedeńska z kaszą manna, ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem i porem,

Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem z pomidorów z bazylią, oregano i tymiankiem

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Banan

### Wtorek 2 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Bułka z masłem, gotowanym jajkiem, ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Ananas świeży

#### **Obiad**

Zupa z kalafiora, z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, i zieleniną


Filet z kurczaka (pieczony w piecu), ziemniaki z koperkiem

**Surówka wielowarzywna** - z marchewki, pietruszki, selera, z sosem jogurtowo – śmietankowym i szczypiorkiem

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki

#### **Podwieczorek**

**DESER** – kolorowe galaretki z bananami (żółte, czerwone i zielone)





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## JADŁOSPIS

od 1 października 2018 r. do 5 października 2018 r.

### Środa 3 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Chleb razowy z masłem, poledwicą sopocką (81% mięsa w 100g gotowego produktu), rukolą i kolorowa papryka

#### **Drugie śniadanie**

Winogrono zielone i czerwone

#### **Obiad**

Zupa wiejska z mięsnymi kuleczkami z indyka, z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem i porem

Ryż na mleku z musem jogurtowo - truskawkowym

Kompot z truskawek, wiśni, porzeczek i śliwek

#### **Podwieczorek**

**Owocowy półmisek** – arbuz, gruszka, kiwi

### Czwartek 4 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną i miodem

Kakao na mleku

Chleb graham z masłem, twarożkiem z rzodkiewką i pomidorkami koktajlowymi

#### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki i jabłka do chrupania

#### **Obiad**

Barszcz ukraiński z białą kapustą, fasolką szparagową, ziemniakami i włoszczyzną


Zraziki w sosie śmietanowo – chrzanowym (z szynki wieprzowej), kasza jęczmienna,

**Brokuł na parze z maselkiem**

Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

**DESER** – domowe ciasto z borówkami (własnego wypieku), soczek







„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

## JADŁOSPIS

od 1 października 2018 r. do 5 października 2018 r.

### Piątek 5 października 2018 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Płatki owsiane z mlekiem,  
Słodka chałka z masłem

#### **Drugie śniadanie**

Melon żółty

#### **Obiad**

Zupa koperkowa z lanymi kluseczkami, marchewką, pietruszką, porem i selerem  
Pieczony kotlecik z ryby (miruna), ziemniaki ze szczypiorkiem,  
**Kapustka kiszona** – surówka z kiszonej kapusty, marchewek i jabłek  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Gruszka

**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.

