



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

Poniedziałek 8 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki – chleb pytlowy z masłem - a do tego – kiełbasa wiejska (67% mięso wieprzowe, 8% mięso wołowe), rzodkiewka, pomidorki malinowe, szczypiorek

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – rodzyнки suszona żurawina, orzechy włoskie,

Obiad

Żurek z jajkiem, ziemniakami, czosnkiem i majerankiem

Naleśniki z powidłem śliwkowym, musem jogurtowym i czekoladową polewą (własnej roboty)

Kompot owocowy

Podwieczorek

Owocowy talerz – winogrono kolorowe, gruszki, kiwi

Wtorek 9 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Płatki kukurydziane z mlekiem i rodzyнками

Bułka z masłem, plastrem białego sera i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Lemoniada z limonką, pomarańczą i świeżą miętą

Obiad

Zupa ze świeżym brokułem, z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, i zieleniną

Kotlecik mielony z indyka (pieczony w piecu), ziemniaki z koperkiem

Salatka Caprese - z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorów malinowych, sera mozzarella (kulka), z sosem winegret (na bazie oleju rzepakowego, soku z cytryny, czosnku i ziół)

Kompot z porzeczek, wiśni, truskawek i śliwki

Podwieczorek

Banan





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

Środa 10 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Chleb z masłem, szynką wieprzową (148g mięsa w 100g gotowego produktu), roszponką, świeżym ogórkiem, i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa ziemniaczana z włoską kapustą, marchewką, pietruszką, selerem, porem i zieleniną
Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno – warzywnym z cukinią, czerwoną papryką, marchewką, selerem, cebulką, pomidorami i szczypiorkiem
Kompot z truskawek, wiśni, porzeczek i śliwek

Podwieczorek

DESER BRZOSKWINIOWY – z jogurtu naturalnego, brzoskwiń – z kiwi i wiórkami gorzkiej czekolady

Czwartek 11 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną i miodem

Kakao na mleku

Chleb wiejski z masłem, serem żółtym i kolorową papryką

Drugie śniadanie

Melon i arbuz

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem, porem i koperkiem, zabieleną śmietaną
Gulasz wołowo – wieprzowy z warzywami, ziemniaki z cebulką,
Fasolka szparagowa (zielona i żółta) gotowana na parze
Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – kisiel truskawkowy z jabłkiem i zbożowym ciasteczkiem





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

Piątek 12 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Chleb graham z masłem, pastą z białego sera i ryby, ogórek kiszony

Drugie śniadanie

Ananas świeży

Obiad

Krupnik zabieleny z mięsem z kurczaka, z kaszą jęczmienną, marchewką, pietruszką, porami i selerem
Szpinakowe kopytka z masłem,
Marchewkowa surówka – z marchewki i jabłek
Kompot owocowy

Podwieczorek

Owocowy mus (przecierowy)

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.

