



„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r.

Poniedziałek 22 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pszenno – żytni z masłem, połówką z indyka (96% filet z indyka), sałatą masłową, i kolorową papryką

Drugie śniadanie

Przekąska – ryżowy wafelek (z ryży brązowego) z dżemem owocowym, malinowa herbatka

Obiad

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, cebulką, porem, selerem i zieleniną

Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem z pomidorów i ziół (bazylią, tymianek, oregano

Kompot owocowy

Podwieczorek

Jabłko

Wtorek 23 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Płatki kukurydziane z mlekiem i rodzynkami

Bułka z masłem i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Arbuz i kiwi

Obiad


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

Klopsik wieprzowy z sosem koperkowym (pieczony w piecu), kasza gryczana,

Sałatka - z pomidorków malinowych, kiszonych ogórków i szczypiorku

Podwieczorek

„**Różowa Pantera**” – pyszny koktajl z malin i jogurtu greckiego





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r

Środa 24 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa na mleku

Samodzielne kanapeczki – chleb pytlowy z masłem - a do tego – szynka wieprzowa (148g mięsa wieprzowego w 100g produktu), ser żółty, pomidorki koktajlowe, sałatka rukola, szczypiorek

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – orzechy włoskie, żurawina, rodzynki, morele suszone

Obiad

Zupa z groszku łupanego z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, porem, czosnkiem, majerankiem i zieleniną

Ryż na mleku z musem z jogurtu naturalnego i truskawek

Kompot z wiśni,

Podwieczorek

Owocowy talerz – banan, gruszka, melon

Czwartek 25 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną i miodem

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb wiejski z masłem, pastą serową – rybną (makrela), świeżym ogórkiem i natką pietruszki

Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem, porem i koperkiem, zabieleną śmietaną


Kiełbaski rumuńskie z papryką, ziemniaki z cebulką,

Zielona sałatka – z sałaty masłowej, rzodkiewki, jajek na twardo i szczypiorku z sosem jogurtowym

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – pieczone jabłka z płatkami migdałów, cynamonem i miodem





„BAJKA”

Przedszkole Miejskie Nr 3

JADŁOSPIS

od 22 października 2018 r. do 26 października 2018 r

Piątek 26 października 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kakao

Chleb graham z masłem, żółtym serem i pomidorem malinowym

Drugie śniadanie

Melon żółty

Obiad

Krupnik zabieleny z mięsem z kurczaka, z kaszą jęczmienną, marchewką, pietruszką, porami i selerem

Pierogi leniwe z bułką tarą i mini marcheweczki na ciepło

Kompot owocowy

Podwieczorek

Owocowy mus (przecierowy) jabłkowo - bananowy

INTENDENT:

SZEF KUCHNI:

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.

