

JADŁOSPIS

od 27 grudnia 2018 r. do 4 stycznia 2019 r.

Czwartek 27 grudnia 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, poledwicą drobiową (96% mięsa z filetów drobiowych), kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Winogrono białe i czerwone

Obiad

Zupa wiejska z makaronem łazanki, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią

Pieczeń rzymska (własnej roboty), ziemniaki z koperkiem

Kolorowy bukiet warzyw – Marcheweczka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa (gotowane na parze)

Kompot ze śliwek

Podwieczorek

Pomarańcza

Piątek 28 grudnia 2018r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Chleb mieszany z masłem, pastą z białego sera i makreli, kolorowe papryki (czerwona, zielona i żółta).

Drugie śniadanie

Marcheweczka do chrupania

Obiad

Zupa brokułowa z mięsem z indyka, z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią


Ryż gotowany na mleku z musem jogurtowo – truskawkowym,

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Malinowa lemoniada z miodem





„BAJKA”
Przedszkole Miejskie Nr 3 w
Leżajsku

JADŁOSPIS

od 27 grudnia 2018 r. do 4 stycznia 2019 r.

Poniedziałek 31 grudnia 2018 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Mleko
Bułeczka z masłem i miodem lipowym

Drugie śniadanie

Sok owocowy – 100% owoców

Obiad

Zupa ziemniaczana z mięsem z marchewką, pietruszką, porem, selerem, i koperkiem, zabieleną śmietaną.
Makaron z twarogiem,
Kompot z porzeczki, aronii i truskawek

Podwieczorek

Jabłko

Poniedziałek 2 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kakao
Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorkiem malinowym,

Drugie śniadanie

Świeży ananas

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, i koperkiem, zabieleną śmietaną
Spaghetti z sosem z pomidorów i ziół, z mięsem i wiórkami sera
Kompot z porzeczki, aronii i truskawek

Podwieczorek

Banan



JADŁOSPIS

od 27 grudnia 2018 r. do 4 stycznia 2019 r.

Czwartek 3 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki - Chleb wieloziarnisty z masłem – a do niego – jajko na twardo, świeży ogórek, rzodkiewka, szczypiorek

Drugie śniadanie

Woda z limonką, plastrem pomarańczy i świeżą miętą

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, lubczykiem i zielenią

Filet z kurczaka (pieczony), ziemniaki z koperkiem

Marchewkowa surówka – z marchewki i jabłek

Kompot wiśniowy

Podwieczorek

DESER – „Piegowaty Shrek” – koktajl bananowo – szpinakowy z wiórkami gorzkiej czekolady

Piątek 4 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Mleko

Chałka z masłem i dżemem owocowym (100% owoców, bez cukru)

Drugie śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa z pomidorów z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią

Kotlecik z ryby (miruna, wypiekany), ziemniaki z maselkiem

Salatka lodowa – z sałaty lodowej i sosu – z jogurtu greckiego, koperku, czosnku i szczypiorku

Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Owocowy talerz – gruszka, melon żółty, mandarynka

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.