

JADŁOSPIS

od 14 stycznia 2019 r. do 18 stycznia 2019 r.

Poniedziałek 14 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Samodzielne kanapeczki – bułeczka kielecka z masłem – a do niej – szynka drobiowa, pomidorek koktajlowy, żółty ser i zielona sałata

Drugie śniadanie

½ szklanki soku z owoców (100% owocowy)

Obiad

Zupa jarzynowa z marchewką, pietruszką, brokułem, kalafiolem, brukselką, fasolką szparagową, porem, selerem i zieleniną

Ryż na mleku z musem jogurtowo - truskawkowym

Kompot z porzeczki, aronii i truskawek

Podwieczorek

DESER – kremowy serek z owocami – brzoskwinia, winogronem czerwonym i kiwi.

Wtorek 15 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Kanapeczki z chleba pytlowego z masłem, kiełbasą podsuszana, kiszonym ogórkiem i pomidorem malinowym

Drugie śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa z selera z marchewką, pietruszką, porem, cebulką i zieleniną

Gołąbki „bez zawijania” z kaszy ryżu, kaszy jęczmiennej, kaszy gryczanej i manny, z mięsem wieprzowo – drobiowym i sosem z pomidorów

Kompot wieloowocowy – z agrestu, porzeczki, śliwek i truskawek

Podwieczorek

Pomarańcza



JADŁOSPIS

od 14 stycznia 2019 r. do 18 stycznia 2019 r.

Środa 16 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Zupka mleczna z gwiazdkami (*makaron gwiazdki*)
Kajzerka z masłem i powidłem śliwkowym

Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania i kolorowa papryczka (czerwona, żółta, zielona)

Obiad

Krupnik z kaszy jęczmiennej z marchewką, pietruszką, porem, cebulką, selerem i koperkiem,
Gulasz węgierski z mięsa drobiowego z warzywami i zieloną pietruszką, ziemniaki z koperkiem,
Buraczkowa sałatka – z czerwonych buraków, jabłek i oliwy z oliwek
Kompot ze śliwek

Podwieczorek

DESER – galaretką owocową z mandarynką i bitą śmietaną

Czwartek 17 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Mleko
Bułeczka grahamka z masłem i miodem

Drugie śniadanie


Owocowy talerzyk - Winogrono kolorowe (czerwone i zielone), kawałek ananasa,


Obiad

Kapuśniaczek z białej kapusty z marchewką, pietruszką, porem i selerem
Kotlecik drobiowy mielony (pieczony), ziemniaki z koperkiem
Mizeria – z rzodkiewką, szczypiorkiem i sosem jogurtowo - śmietankowym
Kompot z czarnych porzeczek

Podwieczorek

Chleb mieszany z masłem, polędwicą wieprzową, rosłonką, pomidorem i szczypiorkiem,
Herbata z cytryną





„BAJKA”
Przedszkole Miejskie Nr 3 w
Leżajsku

JADŁOSPIS

od 14 stycznia 2019 r. do 18 stycznia 2019 r.

Piątek 18 stycznia 2019 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Chleb ziarnisty z masłem, pastą z białego sera, jajek i szczypiorku

Drugie śniadanie

Bakaliowa przekąska – daktyle, rodzynki, żurawina i płatki migdałów

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem, porem i czosnkiem,
Paluszki rybne (własnej roboty, wypiekane), ziemniaki z koperkiem
Salatka pekińska – z kapusty pekińskiej, kiszzonego ogórka i kukurydzy z sosem jogurtowo -
czosnkowym
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

Podwieczorek

Gruszka
Soczek owocowy *bez dodatku cukru*

INTENDENT: SZEFEF 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.

