

**JADŁOSPIS 3 – TYGODNIOWY JAKOŚCIOWY DLA PRZEDSZKOLA
W TYM OBIADY DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
1	Bułka grahamka z masłem, twarożek biały ze szczypiorkiem i rzodkiewką lub kiełkami rzodkiewki, kawa zbożowa	Zupa – botwinka lub barszcz czerwony z ziemniakami, II danie – ryż brązowy lub biały z potrawką kurczaka i warzywami, surówka z kapusty pekińskiej i marchewki, kompot	Jabłko, wafle wielozbożowe z masłem i miodem, herbata owocowa
2	Bułka wieloziarnista z masłem, szynką, i sałata, herbata	Zupa żurek z mięsem, II – danie makaron z pełnego ziarna ze szpinakiem, pestkami z dyni, polane oliwą z oliwek i serem, woda	Ciasto z jabłkiem lub rabarbarem, herbatka owocowa
3	Owsianka z płatków naturalnych gotowana na wodzie z płatkami migdałowymi i rodzynkami, sezamem, jogurt naturalny. Herbata	Zupa – kapuśniak z ziemniakami, II – danie – ziemniaki, ryba smażona w panierce, surówka z kiszonych ogórków z jabłkiem i oliwą. Kompot	Budyń z sokiem owocowym i owocami, czysta woda
4	Chleb mieszany słonecznikowy z masłem i pastą z jajka, szczypiorku, zielona sałata/ w sezonie/ naturalne kakao	Zupa wielowarzywna, II – danie – kasza jęczmienna z masłem, mięso duszone w ziołach, buraczki na ciepło, czysta woda	Bułeczki orkiszowe z serem białym i powidłami, herbata owocowa

5	Kasza jaglana z płatkami migdałowymi, rodzynkami i jabłkiem. Herbata	Zupa zacierkowa, II – danie ryż biały, paluszki rybne, gotowane warzywa: brokuł, surówka z marchwi, herbata z cytryną	Sezamki, jabłko, herbatka owocowo – ziołowa
6	Owsianka z płatków naturalnych gotowana na wodzie z rodzynkami, ziarnem słonecznika, suszonymi morelami pokrojonym jabłkiem z dodatkiem cynamonu. Herbata owocowa	Zupa koperkowa II – danie- kasza gryczana, buraczki na ciepło, surówka , schab pieczony w sosie własnym. Kompot ze śliwek z cynamonem	Jabłko pieczone nadziewane powidłami cynamonem i goździkami, posypane płatkami migdałowymi i jogurtem
7	Mleko z płatkami kukurydzianymi, kanapka z polędwicą i ogórkiem. Herbata z cytryną	Zupa pomidorowa z makaronem, pierogi, surówka z kiszanej kapusty	Mus jabłkowy z rodzynkami, biszkopty, sok bobofrut
8	Bułeczka z ziarnami, pasta z sera twarogowego, herbata	Kapuśniak z młodej kapusty / w sezonie/, II danie – udko pieczone z kurczaka z ryżem i brokułami, sok z czarnej porzeczki	Banan, herbatnik
9	Tosty pełnoziarniste z serem twarogowym, konfitura z moreli kakao	Zupa ogórkowa, II danie – kurczak w sosie słodko-kwaśnym, ryż żółty (z kurkumą), surówka z kapusty pekińskiej i jabłek	Jogurt, herbatnik kakaowy, napój na bazie miodu i soku z cytryny

10	Pasta jajeczna z pieczywem , kakao	Zupa pieczarkowa z makaronem, II danie – filet z dorsza z ziemniakami , surówka z marchewki i jabłka, kompot z jabłek	Truskawki z serkiem homogenizowanym
11	Chleb mieszany słonecznikowy, pasta z makreli i serka białego ze szczypiorkiem, ogórek kiszony, herbata	Zupa szczawiowa z ziemniakami, II danie- pierogi z kaszą gryczaną z cebulką duszoną i serkiem feta lub szpinakiem, surówki, herbata	Wafle ryżowe z masłem i miodem, suszone owoce (rodzynki, żurawina , morele), herbata malinowa
12	Owsianka na mleku (z jabłkiem rodzynekami, sezamem, migdałami), herbata	Zupa wielowarzynna, II danie – ziemniaki, kotlety mielone surówka z marchwi i jabłka, kompot	Sałatka owocowa z nasionami, talarki ryżowe, herbata
13	Bułka grahamka z masłem i szczypiorkiem	Zupa pomidorowa z makaronem, II danie- ziemniaki, filet ryby w sosie koperkowym, surówka z kiszonej kapusty, kompot śliwkowy	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem, herbata z owoców leśnych
14	Bułka wielozbożowa z masłem, sałatą, szynką i pomidorem, kakao naturalne	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami, II danie- pyzy z mięsem, zestaw surówek, kompot	Owoce(truskawki, maliny, jagody) z bita śmietaną, chrupki kukurydziane, herbata lub woda – (w sezonie zimowym zimne

			galaretki z owocami lub kisiel)
15	Musli z rodzynkami i orzechami na mleku, kanapka z grahamki z masłem i szynką drobiową, papryką i szczypiorkiem, herbata owocowa	Zupa kalafiorowa, potrawka z kurczaka z makaronem, surówka z białej kapusty, kompot owocowy	Kisiel z jagód, bułeczka drożdżowa z jabłkiem, jogurt naturalny, woda mineralna