

Przykładowe dania

w naszym jadłospisie



ŚNIADANIA

- **Pieczywo pszenno-żytnie** z szynką z indyka, twarożkiem homogenizowanym waniliowym i papryką czerwoną.
- **Chleb żytni** z pasztetem, ogórkiem kiszonym, pomidorem i natką pietruszki.
- **Bułka paryska** z jajkiem z majonezem, szczypiorkiem i sałatą.
- **Pieczywo mieszane** z pastą z ciecierzycy i suszonych pomidorów oraz świeżym ogórkiem.
- **Bułka pszenna** z polędwicą sopocką, serem żółtym i kolorową papryką.
- **Chleb razowy** z serem żółtym, kiełkami i miodem naturalnym.
- **Pieczywo pszenno-żytnie** z twarożkiem śmietankowym, dżemem wiśniowym i świeżym ogórkiem.
- **Do picia:** Kakao, bawarka, kawa zbożowa inka, herbata miętowa, zielona z cytryną, malinowa lub owocowa.

OBIADY - PIERWSZE DANIA

- **Klasyczne zupy:** Rosół z makaronem, tradycyjna zupa pomidorowa z makaronem lub ryżem, krupnik z ziemniakami oraz zupa ogórkowa z ziemniakami.
- **Zupy kremy:** Krem z dyni z grzankami, krem z kalafiora, krem z zielonego groszku oraz krem pomidorowo-paprykowy z prażonymi pestkami słonecznika.
- **Zupy treściwe:** Barszcz biały z kiełbasą, zupa fasolowa, zupa jarzynowa z ziemniakami oraz zupa z czerwonej soczewicy.

Rodzice oraz opiekunowie dzieci w naszych przedszkolach otrzymują szczegółowe jadłospisy na każdy tydzień.

Przykładowe dania

w naszym jadłospisie



OBIADY – DRUGIE DANIA

- **Dania drobiowe:** Filet z kurczaka po parysku z puree ziemniaczanym i mizerią, indyk w sosie paprykowym z kaszą bulgur i surówką z czerwonej kapusty lub potrawka z kurczaka z ryżem i warzywami.
- **Dania wieprzowe:** Gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną i buraczkami, schab duszony w sosie śmietanowo-tymiankowym z surówką colesław lub pieczeń rzymska z kaszą i sosem.
- **Mączne i półmięsne:** Spaghetti bolognese z serem, jajko sadzone z ziemniakami i koperkiem oraz groszkiem z marchewką, leniwe z masłem i surówką z marchewki.
- **Ryba i kuchnia nowoczesna:** Filet z dorsza z ziemniakami i surówką z kapusty kiszanej, pizza z kawałkami kurczaka i papryką.

PODWIECZORKI

- **Owoce i desery:** Banan w czekoladzie, mix owoców sezonowych, sałatka owocowa, koktajl z owocami leśnymi, jogurt naturalny z brzoskwiniami lub musem truskawkowym.
- **Domowe wypieki:** Ciasto marchewkowe, ciasto „zebra”, ciasto jogurtowe z owocami, ciasto maślane z borówkami lub pączek.
- **Przekąski na ciepło i stono:** Pizzerki margherita z mozzarellą i ziołami, zapiekanka z serem i warzywami.
- **Drobne słodkości:** Budyń śmietankowy z sosem owocowym, galaretka z sosem budyniowym, kisiel owocowy, biszkopty lub herbatniki pełnoziarniste.

Rodzice oraz opiekunowie dzieci w naszych przedszkolach otrzymują szczegółowe jadłospisy na każdy tydzień.