

## Przykładowy jadłospis tygodniowy w Przedszkolu nr 5 „Piąteczka” w Gdyni

### Poniedziałek:

I śniadanie: Kanapki – chleb pszenny i razowy z masłem, polędwicą z kurczaka, sałatą, pomidorem, szczypiorkiem; kakao.

II śniadanie: Mandarynka.

Obiad: Zupa koperkowa z makronem; placki ziemniaczane z cukinią; kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: Ciasto z wiśniami (wypiek własny); mleko.

### Wtorek:

I śniadanie: Owsianka na mleku z żurawiną suszoną, śliwką suszoną, rodzynkami i siemieniem lnianym; chleb pszenny i razowy z serkiem śmietankowym i dżemem.

II śniadanie: Jabłko i marchewka.

Obiad: Zupa jarzynowa; gulasz wołowy z kaszą bulgur i buraczkami gotowanymi; kompot z owoców leśnych.

Podwieczorek: Kisiel cytrynowy z sosem waniliowym; mandarynki.

### Środa:

I śniadanie: Kanapki – chleb pszenny i razowy z masłem, serem żółtym, ogórkiem świeżym, sałatą i szczypiorkiem; kawa na mleku.

II śniadanie: Jabłko.

Obiad: Krem brokułowy z grzankami; makaron kolorowy mięsem mielonym, warzywami i sosem pomidorowym; kompot wieloowocowy.

Podwieczorek: Kasza manna na mleku z musem truskawkowym; lemoniada (woda z cytryną i imbirem).

### Czwartek:

I śniadanie: Kanapki - chleb pszenny i razowy z twarogiem i papryką, z dżemem; herbata.

II śniadanie: Melon.

Obiad: Rosół z makaronem; kurczak w potrawce z ziemniakami; surówka z marchwi, jabłka i rzepy z jogurtem naturalnym; kompot truskawkowy.

Podwieczorek: Galaretka owocowa, ciastka owsiane.

### Piątek:

I śniadanie: Kanapki – chleb pszenny i razowy z masłem, pastą jajeczną, sałatą, rzodkiewką i szczypiorkiem; kawa na mleku.

II śniadanie: Banan.

Obiad: Zupa pomidorowa z kluseczkami; filec z dorsza z ziemniakami; surówka z kapusty kiszzonej z marchewką; herbata miętowa.

Podwieczorek: Rogal z masłem i miodem; sok z marchwi i jabłka.