

Przykładowy jadłospis przedszkolny na dwa tygodnie

I tydzień

Poniedziałek

**zupa kalafiorowa,
kopytka, gulasz drobiowy,
surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego, kukurydzy, marchwi z majonezem,
kompot**

Wtorek

**barszcz biały z ziemniaczkami i jajkiem,
kotlecik mielony, ziemniaki, buraczki,
kompot**

Środa

**zupa jarzynowa,
kasza kus-kus, filet drobiowy w sosie śmietanowo-koperkowym,
marchew w talarkach do chrupania, kompot**

Czwartek

**zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki,
pulpeciki wieprzowe w sosie pieczarkowym, kasza gryczana z masłem,
bukiet warzyw z wody z masłem, kompot**

Piątek

**zupa krupnik,
placuszki rybne, ziemniaki z wody z koperkiem,
surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka, kompot**

II tydzień

Poniedziałek
zupa kapuśniak,
ziemniaki z koperkiem, pieczeń wieprzowa z parpyką,
surówka z pomidorem,
kompot

Wtorek
zupa jarzynowa,
filet z indyka w cieście naleśnikowym, ryż z oliwą, mizeria,
kompot

Środa
zupa ogórkowa,
kasza gryczana, pieczona szynka z sosem pieczeniowym,
marchew z groszkiem, kompot

Czwartek
barszcz czerwony z ziemniakami,
bitki wieprzowe duszone z marchewką, kasza jęczmienna,
fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą, kompot

Piątek
zupa pomidorowa z ryżem,
racuchy z jabłkiem i sosem waniliowym,
banan, kompot