



Stołówka szkolna
Szkoła Podstawowa Nr3
im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego

Jadłospis

Od 8 października 2018 r. do 12 października 2018 r.

Poniedziałek 8 października 2018r

Zupa gulaszowa (wołowo – wieprzowa) z kolorową papryką, pieczarkami i zacierką
Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany – a do tego ziołowe maselko (własne roboty),
Racuchy drożdżowe z owocami – *kiwi, mandarynka, truskawki, borówki, kulki arbuza, banan z gorzką czekoladą*
Herbata z cytryną

Wtorek 9 października 2018r

Żurek z jajkiem i ziemniakami, chleb wieloziarnisty, chleb mieszany
Żeberka pieczone w kapuście, ziemniaki z cebulką
Sok świeżo wyciskany – z marchewki, jabłek, i pomarańczy

Środa 10 października 2018r

Zupa ziemniaczana z marchewką, pietruszką, selerem, chleb z siemieniem lnianym
Risotto z mięsem, warzywami i sosem z pomidorów
Herbata z cytryną,

Czwartek 11 października 2018r

Rosół wołowy z makaronem (lub z ziemniakami), marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem
Udka pieczone w ziołach, ziemniaki z koperkiem
Sałatka z gruszką i cheddarem – z rukoli, sałaty lodowej, czarnuszki, świeżej bazylii, gruszki, sera cheddar, z orzechami włoskimi i z żurawiną
Kompot owocowy – z jabłek, śliwek, aronii, z miodem

Piątek 12 października 2018r

Zupa ze świeżych pieczarek, z marchewką, pietruszką, selerem, zabieleną śmietaną
Chleb mieszany
Pierogi ruskie z masłem
DESER – czekoladowe ciasto z wiśniami i wiśniową frużeliną
Herbata z cytryną

INTENDENT: M. Mazur

SZEF KUCHNI: S. Gancarz

Szkoła zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.
W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do herbaty lub kompotu.
Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatura i kaloryczność udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów, stronie internetowej lub u intendenta placówki.

