



Szkoła Podstawowa Nr 3
Im. ks. kard. Stefana
Wyszyńskiego

Jadłospis

Od 15 października 2018 r. do 19 października 2018 r.

Poniedziałek 15 października 2018r

Zupa wiejska z marchewką, pietruszką, selerem, porem, biała kapusta i szczypiorkiem, zabieleną śmietaną,

Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany

Spaghetti z mięsem i sosem z pomidorów i świeżych / suszonych ziół z wiórkami żółtego sera

Gumisiowy Koktajl ☺ – z borówek, jogurtu greckiego i miodu

Wtorek 16 października 2018r – Światowy Dzień chleba

Zupa ze świeżego kalafiora z marchewką, pietruszką, selerem, porem i szczypiorkiem,

Chleb – wieloziarnisty, mieszany, z siemieniem lnianym, z otrębami, ze słonecznikiem, górski – a do chleba ziołowe masło i inne smarowidła

Bitki wieprzowe w sosie własnym, ziemniaki z koperkiem

Salatka pekińska – z kapusty pekińskiej, marchewki, kukurydzy, jabłek, ogórków szklarniowych, czerwonej cebuli, kopru i sosu ziołowego

Herbata z cytryną

Środa 17 października 2018r

Zupa z pomidorów, z marchewką, pietruszką, selerem i ryżem,

Chleb graham, chleb mieszany

Kotlecik z jajek, ziemniaki z koperkiem,

Mizeria ze szczypiorkiem i rzodkiewką,

Zdrowe talerzyki – arbuza, melona, ananasa, orzechy włoskie, marchewki, jabłka, gruszki

Czwartek 18 października 2018r

Rosół wołowy – drobiowy z makaronem

Paluszki drobiowe (wypiekane), ziemniaki z koperkiem

Salatka Caprese – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorów malinowych,

sera mozzarella (w zalewie), z zielonymi oliwkami, ziarnami czarnuszki, z sosem ze świeżych i suszonych ziół, czosnku i oliwy.

Herbata z cytryną

Piątek 19 października 2018r

Zupa ogórkowa, z marchewką, pietruszką, selerem i ryżem,


Chleb graham, chleb mieszany

Ryż na mleku z musami owocowymi – truskawkowym i malinowym

Woda z cytryną i miodem

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.