



**Stołówka szkolna**  
**Szkoła Podstawowa Nr3**  
**Im. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego**

## **Jadłospis** **od 5 listopada 2018 r. do 9 listopada 2018 r.**

### **Poniedziałek 5 listopada 2018r**

Zupa gulaszowa z pieczarkami, kolorową papryką, marchewką, pietruszką, porem i selerem, chleb wieloziarnisty, chleb mieszany

Makaron kokardy z białym serem

**DESER** – shake z malin, truskawek i jogurtu greckiego z miodem i melisą  
Herbata

### **Wtorek 6 listopada 2018r**

Rosół wołowy z kaszą gryczaną (lub z makaronem), z marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem i cebulką

Schab pieczony z sosem z suszonych śliwek, ziemniaki ze szczypiorkiem

**Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkami,**

Kompot z jabłek

### **Środa 7 listopada 2018r**

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem, porem

Kopytka z masłem i prażoną bułką

Kawa zbożowa na mleku z miodem

### **Czwartek 8 listopada 2018**

Zupa ze świeżego kalafiora, z marchewką, pietruszką i natką

Filet z kurczaka „gyros” pieczony z warzywami, ziemniaki z koperkiem

**Grecka sałatka z fetą** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii,

pomidorków koktajlowych czarnych oliwek, kukurydzy i sera feta

z sosem ze świeżych i suszonych ziół, czosnku i oliwy.

Kompot z czarnej porzeczki

### **Piątek 9 listopada 2018r**

Barszcz czerwony z jajkiem, ziemniakami i chlebem wieloziarnistym / mieszanym

Drożdżowe racuchy z owocami – *truskawki, kiwi, banany z gorzka czekolada, wiśnie, borówka amerykańska, pestki granatu*

Herbata z limonką i miodem

#### **INTENDENT:**

#### **SZEF KUCHNI:**

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.