

Jadłospis

Od 4 marca 2019 r. do 8 marca 2019 r.

Poniedziałek 4 marca 2019 r.

Zupa ziemniaczana zabieleną z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany

Spaghetti z mięsem, sosem z pomidorów i ziół, z wiórkami sera mozzarella

Herbata z cytryną

Owocowa przekąska – gruszka, mango, kiwi, orzech włoski

Wtorek 5 marca 2019 r.

Zupa grysikowa z włoszczyzną i szczypiorkiem,

Kotlet schabowy (wypiekany), ziemniaczki z koperkiem

Salatka pekińska z czosnkiem - z kapusty pekińskiej, jajek, kiszonych ogórków, kukurydzy, czerwonej cebulki, z sosem jogurtowym

Zdrowy talerz – winogrono czerwone i białe, marcheweczki „słupki”, ananas, suszona żurawina,

Kompot z miodem

Środa 6 marca 2019 r.

Zupa pieczarkowa z marchewką, pietruszką, selerem, czosnkiem i tymiankiem

Pierogi ruskie z masłem,

Mandarynki, jabłka

Kawa biała zbożowa

Czwartek 7 marca 2019 r.

Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Filet drobiowy „gyros” pieczony w warzywach, ryż,

Kolorowa sałatka – z zielonej sałaty, pomidorków koktajlowych, świeżego ogórka,

rzodkiewki, czerwonej cebulki, kukurydzy z dresingiem z oliwy z oliwek i soku z cytryny

Kompot z truskawkami

Piątek 8 marca 2019 r.

Zupa rybna z czerwoną papryką, ziemniakami, włoszczyzną i imbirem,

chleb ziarnisty z siemieniem lnianym,

Naleśniki z białym serem lub dżemem owocowym (do wyboru)

Dodatki do naleśników – banany z gorzką czekoladą, kiwi, maliny, kawałki pomarańczy,

Herbata z limonką

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.