



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

## **Jadłospis**

### **Od 3 czerwca 2019 r. do 7 czerwca 2019 r.**

#### **Poniedziałek 3 czerwca 2019 r.**

Żur z jajkiem, kielbasą, ziemniaczkami, majerankiem i chlebem  
Płatki ryżowe na mleku z prażonymi jabłkami i brzoskwinia  
Herbata z cytryną i miodem

#### **Wtorek 4 czerwca 2019 r.**

Zupa ze świeżym kalafiolem, marchewką, pietruszką, porem, selerem  
Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany  
Kotlet schabowy, młode ziemniaczki z koperkiem,  
Młoda kapustka duszona z masłem  
Kompot z wiśni, aronii, czarnych porzeczek i truskawek

#### **Środa 5 czerwca 2019 r.**

Zupa ziemniaczana z włoszczyzną i świeżą natką, zabieleną śmietaną  
Spaghetti z sosem z pomidorów i ziół, z mięsem i wiórkami sera mozzarella  
**Owocowy talerz** – truskawki, melon, winogrono zielone i czerwone  
Herbata z cytryną

#### **Czwartek 6 czerwca 2019 r.**

Rosół wołowo – drobiowy z makaronem lub z kaszą gryczaną  
Udko pieczone z ziołami, czerwoną papryką i czosnkiem, ziemniaki młode 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.  
Lemoniada z limonką, cytryną i świeżą melisą

#### **Piątek 7 czerwca 2019 r.**

Zupa rybna z pomidorkami, czerwoną papryką, marchewką, pietruszką, selerem, porem, kardamonem i świeżą natką, Chleb graham, chleb mieszany  
Placuszki ziemniaczane z twarożkiem z jogurtem, rzodkiewką i szczypiorkiem lub z sosem tzatziki  
**Koktajl (mus) z malin i truskawek**

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.

