



Stołówka szkolna  
Szkoła Podstawowa Nr 3  
im. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego

## **Jadłospis**

### **Od 15 października 2019 r. do 18 października 2019 r.**

#### **Wtorek 15 października 2019 r.**

Zupa ze świeżego brokuła z orzo, marchewką, pietruszką, selerem, porem i szczypiorkiem,  
Sznycelek wieprzowo – wołowy (wypiekany w piecu), ziemniaczki z koperkiem  
Mizeria z sosem jogurtowym, rzodkiewką i szczypiorkiem  
Herbata z cytryną

#### **Środa 16 października 2019 r.**

Barszcz czerwony z jajkiem, chleb ziarnisty, chleb pytlowy  
Łazanki z kiszonej i świeżej kapusty, z mięsem wieprzowym i cebulką  
**Koktajl owocowy** – z malin, truskawek, porzeczek, borówek z owsianym ciasteczkiem z żurawiną  
Herbata z limonką i miodem

#### **Czwartek 17 października 2019 r.**

Rosół wołowo - drobiowy z kaszą gryczaną, marchewką, pietruszką, porem, selerem naciowym i świeżą natką,  
Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach i miodzie, ziemniaki z koperkiem,  
**Salatka Cheddar** – z rukoli, sałaty lodowej, gruszki, żurawiny, sera dojrzewającego cheddar, z sosem musztardowo – czosnkowo - cytrynowym  
**Sok naturalny wyciskany na miejscu z marchewki, jabłek i buraczka**

#### **Piątek 18 października 2019 r.**

Zupa jarzynowa z brukselką, kalafiolem, zielonym groszkiem, marchewką, pietruszką, selerem i świeżą natką  
Kopytka z masłem i prażoną bułką tartą  
**DESER** – tęczyowy deser z jogurtu greckiego, mango, brzoskwiń, truskawek, kiwi, mandarynek, z listkiem świeżej melisy  
Herbata z cytryną

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.

