

Jadłospis

Od 21 października 2019 r. do 25 października 2019 r.

Poniedziałek 21 października 2019 r.

Kwaśnica z pieczoną szynką (wypiekana na miejscu), z marchewką, pietruszką, selerem, porem, czosnkiem, majerankiem i szczypiorkiem,
Chleb ziarnisty, chleb mieszany + maselko z suszonymi pomidorami w oliwie, z czosnkiem, czarnymi oliwkami, świeżą bazylią i natką
Ryż na mleku z musem z truskawek i jogurtu lub mus z jagód leśnych z jogurtem (do wyboru)
Herbata z limonką

Wtorek 22 października 2019 r.

Zupa z zielonego groszku z kaszą pęczak, marchewką, pietruszką, selerem, porem i świeżą natką,
Pieczeń rzymska z sosem śliwkowym (wypiekana w piecu), ziemniaczki z koperkiem
Ćwikła z chrzanem
Zdrowy talerz – plaster ananasa, melona, marchewka do chrupania, orzeszki arachidowe
Kompot z agrestu, wiśni, czarnej porzeczki i śliwek

Środa 23 października 2019 r.

Zupa paprykowa z pieczoną czerwoną papryką, imbirem, marchewką, pietruszką, selerem naciowym i natką, chleb górski, chleb mieszany
Ryba (miruna) zapiekana z cebulką i jabłkami, ziemniaki z koperkiem,
Malinowa sałatka selerowa – ze świeżego selera, malin, rodzynek i jogurtu
Owoce – śliwka węgierka, mandarynka, jabłko
Herbata z miodem

Czwartek 24 października 2019 r.

Zupa grysikowa z marchewką, pietruszką, selerem, porem i świeżą natką,
Nuggetsy z filetów z kurczaka (pieczone w piecu), ziemniaczki z cebulką,
Sałatka Grecka – z rukoli, sałaty lodowej, roszponki, pomidorków koktajlowych, świeżego ogórka, kukurydzy, zielonych oliwek, kukurydzy, sera feta, z sosem winegret i ziarenkami czarnuszki.
Sok naturalny wyciskany na miejscu z jabłek, gruszek i cytryny ze świeżą melisą

Piątek 25 października 2019 r.

Zupa pieczarkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, tymiankiem, rozmarynem i świeżą natką
Chleb ziarnisty, chleb mieszany
Naleśniki kolorowe z białym serem i mascarpone – a do nich owoce – arbuzy, kiwi, pestki granatu, banany z czekoladą, mus z wanilią, migdały prażone
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.

