

## **Jadłospis**

### **Od 28 października 2019 r. do 31 października 2019 r.**

#### **Poniedziałek 28 października 2019 r.**

Żur z wiejską kiełbasą, ziemniakami, czosnkiem, majerankiem

Chleb ziarnisty, chleb mieszany + maselko cebulowo – ziołowe ze szczypiorkiem

Placki ziemniaczane z jogurtem greckim lub sosem tzatziki

**ZDROWY TALERZ** – gruszka, winogrono białe, marchewki i rzodkiewki do chrupania, orzechy włoskie, pestki dyni

Herbata z cytryną

#### **Wtorek 29 października 2019 r.**

Zupa ze świeżego kalafiora z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem, porem i świeżą natką,

Gulasz wieprzowy z pieczoną papryką i Kaszotto (z kaszy jęczmiennej, gryczanej i jaglanej),

**Dodatki** – pomidory malinowe z zielonym ogórkiem, szczypiorkiem i dresingiem jogurtowo – śmietanowym, kiszony ogórek

Kompot z agrestu, wiśni, czarnej porzeczki i śliwek

#### **Środa 30 października 2019 r.**

Kapuśniaczek z młodej kapusty z marchewką, pietruszką, selerem naciowym i natką, zabieleny śmietaną, chleb górski, chleb mieszany

Spaghetti z mięsem i sosem pomidorowo – ziołowym, z bazylią, tymiankiem, rozmarynem, oregano i wiórkami sera mozzarella,

Lemoniada cytrynowa z miodem i miętą

#### **Czwartek 31 października 2019 r.**

Fasolatta z pomidorkami koktajlowymi, ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i majerankiem, chleb football

Pierogi ruskie z masłem

**Owoce** – mandarynka, banan,

Herbata z sokiem malinowym

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.

