

## **Jadłospis**

### **Od 18 listopada 2019 r. do 22 listopada 2019 r.**

#### **Poniedziałek 18 listopada 2019 r.**

Zupa grochowa z groszku łupanego z ziemniakami, marchewką, pietruszką, selerem naciowym, czosnkiem, cebulką i majerankiem,

Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany

Placuszki ziemniaczano – warzywne *(z cukinią, marchewką, cebulką, świeża natką)*,

Sos jogurtowy lub sos tzatziki (do wyboru)

**OWOCOWY DESER** – gruszka i banan z truskawkami i zielonym musem, z prażonymi migdałami ziarnami słonecznika

Herbata z miodem

#### **Wtorek 19 listopada 2019 r.**

Zupa grysikowa z kaszy manny, z marchewką, pietruszką i świeża natką

Filet z indyka w panierce sezamowej, ziemniaki z koperkiem

**Salatka Babuni** – z sałaty masłowej, rzodkiewki, gotowanych jajek, szczypiorku, kukurydzy i dresingu jogurtowo - musztardowego

Kompot z agrestu, wiśni, czarnej porzeczki i śliwek

#### **Środa 20 listopada 2019 r.**

Barszcz ukraiński z pieczoną szynką (własnej roboty), z białą i czerwoną fasolą, kapustą, marchewką, pietruszką, selerem, cebulką i koperkiem

Chleb górski + maselko ziołowe (własnej roboty)

Płatki ryżowe (na mleku) z musem brzoskwiniowo - jabłkowym i jogurtem waniliowym z wiórkami gorzkiej czekolady

**Sok wyciskany z marchewki i buraczka** *(proporcja 10:1)*

#### **Czwartek 21 listopada 2019 r.**

Zupa jarzynowa ze świeżych warzywa – z kalafiora, brokuła, marchewki, pietruszki, pora, selera ze szczypiorkiem, zabieleną śmietaną,

Schab pieczony w sosie z suszonych śliwek, ziemniaczki z koperkiem,

**Dodatki do obiadu** - kapusta kiszona (duszona z cebulką, kminkiem), pomidory malinowe ze szczypiorkiem i jogurtem greckim

Kompot z malin

#### **Piątek 22 listopada 2019 r.**


Zupa z pomidorów (świeżych) z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem i natką

Chleb ziarnisty, chleb mieszany

Kopytka

Kawa zbożowa z mlekiem

**Zdrowy talerz** - żurawina suszona, orzechy włoskie, jabłko, ananas,



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.