

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

Jadłospis

Od 2 grudnia 2019 r. do 6 grudnia 2019 r.

Poniedziałek 2 grudnia 2019 r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, papryką czerwoną, marchewką, pietruszką, porem, selerem, kiszonym ogórkiem i pomidorami, chleb ziarnisty

Ryż na mleku z musem jogurtowo – truskawkowym

Zdrowy talerz – owsiane ciasteczko, marchewka słupek, melon, winogrono czerwone

Herbata z cytryną i miodem

Wtorek 3 grudnia 2019 r.

Krupnik zabieleny z kaszy jęczmiennej z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią

Chleb wieloziarnisty, chleb mieszany

Pałeczki z kurczaka pieczone w ziołach, ziemniaki z cebulką

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.

Kompot z wiśni, aronii, czarnych porzeczek i truskawek

Środa 4 grudnia 2019 r.

Żur z jajkiem, kiełbasą, majerankiem, do żuru ziemniaczki z pieczoną cebulką i twarogiem,

Łazanki z mięsem wieprzowym (z szynki), kapustą białą i kiszoną, cebulką i kminkiem

Sok świeżo wyciskany z marchewki i jabłek

Czwartek 5 grudnia 2019 r.

Zupa z zielonej fasolki szparagowej z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem

Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem

Salatka pekińska – z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kiszzonego ogórka, jajek, z sosem jogurtowo – musztardowym i listkami szpinaku baby

Ciepła lemoniada z limonką, miodem, cytryną

Piątek 6 grudnia 2019 r.


Zupa paprykowa z imbirem, cebulką, czosnkiem, marchewką, pietruszką, selerem, porem i świeżą natką, Grzanki czosnkowo – ziołowe,

Kotlecik mielony z ryby (miruna) – wypiekany w piecu, ziemniaki całe z koperkiem,

Salatka marchewkowa – z marchewki i brzoskwiń

DESER – Mikołajowa galaretką - galareta z wiśni, z czerwoną porzeczką i bitą śmietaną z wiórkami gorzkiej czekolady

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.