

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

Jadłospis

Od 16 grudnia 2019 r. do 20 grudnia 2019 r.

Poniedziałek 16 grudnia 2019 r.

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulką i świeża natka,
Chleb ziarnisty, chleb mieszany

Risotto z warzywami i mięsem wieprzowym, sos z pomidorów i ziół

Zdrowa przekąska – winogrono kolorowe (białe i czerwone), marchewka słupek, fistaszki,
Herbata z cytryną i miodem

Wtorek 17 grudnia 2019 r.

Zupa grysikowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią

Udko pieczone z ziołach, ziemniaki ze szczypiorkiem

Salatka Caprese – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorów malinowych i sera mozzarella
kulka, z sosem cytrynowo – ziołowym i czarnuszką

Kompot z wiśni, aronii, czarnych porzeczek i truskawek

Środa 18 grudnia 2019 r.

Zupa z groszku łupanego z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem,
cebulką, majerankiem, chleb żytni, chleb mieszany

Racuchy drożdżowe z jabłkiem, brzoskwinia, truskawkami, borówkami

Kawa zbożowa z mlekiem

Czwartek 19 grudnia 2019 r.

Krupnik zabielały z kaszy jęczmiennej z marchewką, pietruszką, porem, selerem, świeża natka

Pieczyno ze smarowidłem – „smalczyk” z fasoli, cebuli, jabłek, suszonej śliwki i majeranku

Kotlet mielony (pieczony w piecu), ziemniaki z koperkiem

Kolorowa sałatka – z kapusty pekińskiej, świeżego ogórka, szpinaku baby, marchewki, czerwonej
cebulki, jabłka, z sosem czosnkowym

Kompot z czarnej porzeczki


Piątek 20 grudnia 2019 r.

Barszcz czerwony z uszkami

Pierogi ruskie z cebulką

Kompot z suszu owocowego

DESER – piernik z rodzynkami (własnego wypieku), mandarynka



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.