



Szkoła Podstawowa Nr 3
Im. Ks. Kard. Stefana
Wyszyńskiego

Jadłospis

Od 7 stycznia 2020 r. do 10 stycznia 2020 r.

Wtorek 7 stycznia 2020 r.

Rosół z kaczki z makaronem lub kaszą gryczaną, z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią
Filet drobiowy pieczony w ziołach i włoszczyźnie, ryż z kurkumą,

Salatka pekińska – z kapusty pekińskiej, szpinaku baby, kukurydzy, kiszonych ogórków, jajek,
z sosem jogurtowo – czosnkowym, szczypiorkiem i czarnuszką

Kompot z wiśni, aronii, czarnych porzeczek i truskawek

Środa 8 stycznia 2020 r.

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem, cebulka,

Chleb mieszany, chleb ziarnisty

Makaron z białym serem i miodem wielokwiatowym

Owocowy talerz – ananas, melon, pomarańcza, marchewka, pomidorek koktajlowy, kiwi

Herbata z cytryną

Czwartek 9 stycznia 2020 r.

Zupa z zielonego groszku z kaszą pęczak, marchewką, pietruszką, porem, selerem, świeża natka

Pieczeń rzymska (własnej roboty) z sosem z suszonych śliwek, ziemniaki z koperkiem

Buraczki na ciepło

Kompot owocowy

Piątek 10 stycznia 2020 r.

Zupka warzywna z rybnymi klopsikami – z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielenią

Kolorowe naleśniki (żółte, zielone, czekoladowe) z mascarpone, dżemem truskawkowym lub
powidłem ze śliwek

Dodatki do naleśników – truskawki, mus borówkowo – jogurtowy, banany z gorzką czekoladą,
cząstki mandarynki, kiwi, kaki

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.

