



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

## Jadłospis

### Od 17 lutego 2020 r. do 21 lutego 2020 r.

#### **Poniedziałek 17 lutego 2020 r.**

Zupka ze świeżego kalafiora, z marchewką, pietruszką, porem, selerem, czosnkiem i zieleniną,  
Chleb wieloziarnisty,  
Spaghetti z mięsem wieprzowym, sosem z pomidorów i ziół, z listkami świeżej bazylii i wiórkami  
sera mozzarella

**ZDROWA PRZEKĄSKA** – fistaszki, kalarepka, melon kantalupa, gruszka, grejpfrut czerwony,  
marchewki, winogrono białe,  
Herbata z cytryną

#### **Wtorek 18 lutego 2020 r.**

Zupa krem z zielonego groszku i białych warzyw z grzankami ziołowymi (własnej roboty)  
Udko pieczone w ziołach, ziemniaki z koperkiem

**Dodatki do wyboru** - Ćwikła z chrzanem, fasolka szparagowa zielona i żółta, sałata lodowa z sosem  
jogurtowo – jajecznym i prażonym słonecznikiem  
Kompot owocowy

#### **Środa 19 lutego 2020 r.**

Zupka z pomidorów z ryżem, zielonymi oliwkami, częstkami pomidorów marynowanych,  
marchewką, pietruszką, porem, selerem i świeża natka

Pierogi z borówkami i musem jogurtowym, lub pierogi ruskie (do wyboru)

**DESER** – szarlotka w pucharku z płatkami migdałów i listkiem mięty  
Herbata z limonką

#### **Czwartek 20 lutego 2020 r.**

Rosół wołowo – drobiowy z kaszą gryczaną (lub makaronem, do wyboru), świeżymi warzywami  
i lubczykiem

Nuggetsy w panierce sezamowej (dostępna będzie wersja bez sezamu), ziemniaki z koperkiem

**Sałatka Caprese** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, sera mozzarella (kulka w zalewie),  
pomidorów malinowych z sosem cytrynowo – ziołowym na bazie oliwy z ziarenkami czarnuszki

**Sok świeżo wyciskany** – z gruszek i marchewki

#### **Piątek 21 lutego 2020 r.**

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem i koperkiem

Kolorowe naleśniki (zielone, czerwone, czekoladowe) z twarogiem lub dżemem truskawkowym (100%  
owoców, bez dodatku cukru)

**Dodatki do naleśników** – truskawki, maliny, borówki amerykańskie, jabłko, kulki melona, częstki  
mandarynki, ziarna słonecznika  
Kompot z wiśniami



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 inwentarza placówki