

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

## Jadłospis

### Od 2 marca 2020 r. do 6 marca 2020 r.

#### **Poniedziałek 2 marca 2020 r.**

Żur z jajkiem, wiejską kielbasą i ziemniaczkami z cebulką i twarogiem

Chleb ziarnisty

Drożdżowe racuchy - **a do nich (szwedzki stół owocowy)** – pomarańcze, ananasa, jabłko, kiwi, truskawki, mus z wiśni,

Herbata z limonką

#### **Wtorek 3 marca 2020 r.**

Zupa ze świeżego brokuła z ryżem, marchewką, pietruszką, selerem naciowym i lubczykiem

Zraziki drobiowe mielone z lubczykiem i świeżą natką (wypiekany w piecu), ziemniaczki z cebulką,

**Salatka pekińska** – z kapusty pekińskiej, z porem, marchewką, czerwoną cebulką, jabłkiem, zielonym ogórkiem i dresingiem czosnkowo - ziołowym

Kompot z czarnej porzeczki, aronii, malin i śliwek

#### **Środa 4 marca 2020 r.**

Fasolka po bretońsku z mięsem wołowym, mięsem wieprzowym, pomidorami, marchewką, pietruszką, porem i selerem

**Bułeczki do wyboru** – grahamka lub z ziarnami (masełko pomidorowe z bazylią do pieczywa – własnej roboty)

**DESER** – kisiel z czerwonych owoców (truskawki, maliny, wiśnie) z kulką melona i świeżą melisą

Herbata z cytryną

#### **Czwartek 5 marca 2020 r.**

Rosół drobiowy z makaronem, włoszczyzną, liściem lubczyku

Pałeczki drobiowe pieczone w ziołach i miodzie, ryż brązowy z warzywami

**Salatka Cheddar** – z rukoli, sałaty lodowej, gruszki, żurawiny, orzechów włoskich z kurkumowym dresingiem (*musztarda z kurkumą i chrzanem, olej rzepakowy, sok z cytryny, czosnek*)

Lemoniada z cytryną, limonką i miętą


#### **Piątek 6 marca 2020 r.**

Krupnik zabielały z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Filet z miruny zapiekany w sosie śmietankowo – czosnkowy, z cytryną i koperkiem, ziemniaki całe ze szczypiorkiem

Dodatki do obiadu (do wyboru) – marchewkowa surówka z brzoskwinia, buraczki na ciepło

**ZDROWE PRZEKĄSKI** – jabłka, gruszki, marcheweczki do chrupania, papryka kolorowa, arbuz, winogrono zielone



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