

## Jadłospis

Od 13 września 2021 r. do 17 września 2021 r.

### **Poniedziałek 13 września 2021 r.**

Zupka kartoflanka z marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulą, czosnkiem + pieczywo wieloziarniste z maselkiem ziołowym (własnej roboty)  
Spaghetti z mięsem wieprzowym, pomidorami, bazylią, suszonymi ziołami i serem żółtym salami.  
**Owocowe przekąski** – plaster pomarańczy, ananasa i melona żółtego, jabłko, śliwka węgierka,  
Herbatka z cytryną

### **Wtorek 14 września 2021 r.**

Rosół drobiowo – wołowy z makaronem, marchewką, pietruszką, selerem naciowym i zieleniną  
Podudzie z kurczaka w ziołach i papryce (wypiekane w piecu), ziemniaczki z koperkiem  
**Grecka sałatka z fetą** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorków koktajlowych, oliwek, kukurydzy i sera feta, z sosem ze świeżych i suszonych ziół, czosnku i oliwy.  
**Kompot śliwkowo – jabłkowy**

### **Środa 15 września 2021 r.**

Zupa z pomidorów z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem, kawałkami pomidorów i natka pietruszki, Chleb słonecznikowy  
Pierogi ruskie  
**Koktajl** - mango z pomarańczą  
Herbata z limonką

### **Czwartek 16 września 2021 r.**

Krupnik jęczmienny z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną  
Kotlet mielony (wieprzowy, wypiekany w piecu), ziemniaczki z koperkiem  
Ćwikła z chrzanem  
**DESER** – leśny mech z granatem i borówkami  
Kompot z wiśni / woda z cytryną

### **Piątek 17 września 2021 r.**

Zalewajka z pieczarkami, duszoną cebulką, czosnkiem i ziemniakami (na zakwasie żytnim własnej roboty)  
Ryba panierowana (miruna), ziemniaczki pieczone w tymianku i rozmarynie,  
**Warzywa gotowane na parze** – świeży kalafior, brokuł, mini marchewki, kalafior kiszony z burakiem  
**Shake** truskawkowo – jogurtowy z bananami  
Herbata / Woda

Szkoła zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

**W ciągu dnia dzieci mają nieograniczony dostęp do źródlanej lub mineralnej wody niegazowanej, otrzymują także herbatę z cytryną, herbatki owocowe, kompot lub sok.**

Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatura i kaloryczność udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów, stronie internetowej lub u intendenta placówki