

## Jadłospis

**Od 18 października 2021 r. do 22 października 2021 r.**

### **Poniedziałek 18 października 2021 r.**

Żur z jajkiem, wiejską kielbasą, ziemniaczkami z serem i cebulką, majerankiem i czosnkiem,  
Płatki ryżowe gotowane na mleku z musem jogurtowo – truskawkowym,

**Owocowe przekąski** – banan, kiwi, pomarańcza, marchewki, czerwony grejpfrut  
Herbatka z cytryną / woda

### **Wtorek 19 października 2021 r.**

Zupa czosnkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i liściem  
lubczyku

Gulasz wieprzowy z pieczoną czerwoną papryką, warzywami i szczypiorkiem, kaszotto z  
kaszy gryczanej, jęczmiennej i jaglanej,

**Dodatki do obiadu (do wyboru)** – kiszony ogórek / ćwikła z chrzanem  
Sok z jabłek i ananasa (świeżo wyciskany)

### **Środa 20 października 2021 r.**

Bigos z kiszonej i białej kapusty, z karkówką wołową, szynką wieprzową, kielbasą  
swojską, suszonymi śliwkami, pomidorami, cebulka i czosnkiem + pieczywo ziarniste z  
ziołowym masłem,

**DESER** – mango lassi z jogurtem naturalnym i miodem,  
Herbata z sokiem malinowym

### **Czwartek 21 października 2021 r.**

Rosół wołowy z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i lubczykiem  
Nuggetsy drobiowe (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem,

**Salatka grecka** – z sałaty lodowej, rukoli, świeżej bazylii, pomidorków koktajlowych,  
oliwek, kukurydzy i sera feta, z sosem ze świeżych i suszonych ziół, czosnku i oliwy.  
Kompot z jeżyn

### **Piątek 22 października 2021 r.**

Zupka ogórkowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem

Dorsz pieczony w sosie czosnkowym z kurkumą, koperkiem i sokiem z cytryny, ziemniaki  
ze szczypiorkiem,

**Bukiet warzyw gotowanych na parze** – świeży brokuł, kalafior, fasolka szparagowa  
zielona i mini marcheweczki

**DESER** – budyń śmietankowo – czekoladowy z brzoskwiniami i truskawkami  
Herbata z cytryną/ 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