

Jadłospis

Od 15 listopada 2021 r. do 19 listopada 2021 r.

Poniedziałek 15 listopada 2021 r.

Zupa ogórkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem + chleb ziarnisty
Makaron świderki z twarogiem i miodem truskawkowym

Zdrowa przekąska – marchewki, orzeszki laskowe, migdały, jabłko, kiwi, kaki, pomelo, arbuż (do wyboru)

Herbatka z cytryną i miętą

Wtorek 16 listopada 2021 r.

Bigos z mięsem wołowym i wieprzowym, wiejską kielbasą, suszoną śliwką, pomidorami, cebulką, czosnkiem + ziemniaki z koperkiem,

„Małe co nieco” – chałka z rodzynkami + dżem truskawkowy

Sok świeżo wyciskany z jabłek, marchewki, gruszek, buraczka

Środa 17 listopada 2021 r.

Zupa z groszku łupanego z mięsem z kaczki, ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem + paluchy pomidorowo – ziołowe z czosnkiem (własnej roboty)

Płatki jaglane gotowane na mleku z prażonymi jabłkami i cynamonem

Koktajl z wiśni i bananów

Herbatka z miętą,

Czwartek 18 listopada 2021 r.

Zupa koperkowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem naciowym i zieleniną

Filet drobiowy pieczony z włoszczyzną, cukinią, kolorową papryką i przyprawami „gyros”, ziemniaki ze szczypiorkiem

Selerowa sałatka – ze świeżego selera, ananasa, rodzynek, płatków migdałowych z dresingiem jogurtowo – śmietankowym,

Kompot z gruszek i borówek

Piątek 19 listopada 2021 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zielonymi oliwkami
Kotleciki z dorsza z cebulką, czosnkiem i koperkiem, ziemniaki z cebulką,

Sałatka pekińska – z kapusty pekińskiej, sałaty rzymskiej, jabłek, świeżego ogórka, kukurydzy i szczypiorku z sosem chrzanowym,

DESER – muffinka szpinakowa z gorzką czekoladą i czerwoną porzeczką,

Kompot ze śliwek

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