

## JADŁOSPIS

od 3 stycznia 2022 r. do 7 stycznia 2022 r.

### Poniedziałek 3 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem  
Bułeczka kielecka z masłem, filetem z makreli w sosie pomidorowym, kolorową papryką i szczypiorkiem,

#### **Drugie śniadanie**

Winogrono białe i czerwone,

#### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami, marchewka, pietruszka, porem, selerem i szczypiorkiem,  
Makaron pełnoziarnisty z białym serem,  
Kompot owocowy

#### **Podwieczorek**

Kisiel owocowy (z czerwonych owoców) + biszkopcik

### Wtorek 4 stycznia 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z sokiem malinowym,  
Mleko  
Chleb graham z masłem i miodem lipowym,

#### **Drugie śniadanie**


Mandarynki

#### **Obiad**

Krupnik jęczmienny z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem  
Gulasz drobiowy z warzywami i zieleniną, ziemniaki z cebulką,  
Surówka z czerwonej kapusty z jabłek, czerwonej cebulki i oliwy z oliwek  
Kompot wielowocowy

#### **Podwieczorek**

Gruszka



## JADŁOSPIS

### od 3 stycznia 2022 r. do 7 stycznia 2022 r.

#### Środa 5 stycznia 2022 r.

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Chleb pytlowy z masłem i pomidorkiem malinowym + pasta jajeczno – chrzanowa ze szczypiorkiem i greckim jogurtem

##### **Drugie śniadanie**

½ jabłka

##### **Obiad**

Zupka koperkowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną  
Risotto z mięsem wieprzowym, warzywami i sosem pomidorowo – ziołowym  
Kompot wielowocowy – z agrestu, porzeczek, śliwek i truskawek

##### **Podwieczorek**

Jogurt bananowo – borówkowy (z jogurtu greckiego)

#### Piątek 7 stycznia 2022 r.

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Chleb pytlowy z masłem, żółtym serem, rzodkiewką i zielonymi oliwkami,

##### **Drugie śniadanie**

Melon

##### **Obiad**

Zupka z fasolki szparagowej z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,  
Kotleciki z jajek z natką pietruszki, ziemniaki ze szczypiorkiem,  
Sałatka z pomidorów, szczypiorku i dresingu z oliwy z oliwek z sokiem cytrynowym i pieprzem,  
Kompot z czarnych porzeczek, truskawek, aronii

##### **Podwieczorek**

Mus owocowo – warzywny



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