

## Jadłospis

Od 28 marca 2022 r. do 1 kwietnia 2022 r.

### Poniedziałek 28 marca 2022 r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, marchewką, pietruszką, kiszonym ogórkiem, kolorową papryką, pomidorami, porem, selerem, cebulką, czosnkiem i zieleniną

Płatki ryżowe na mleku z prażonymi jabłkami i cynamonem + truskawka

**Owoce i bakalie** – fistaszki, żurawina suszona, mandarynki, kiwi, pomelo, banan, winogrono białe i czerwone

Herbatka z limonką

### Wtorek 29 marca 2022 r.

Zupa grysikowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem,

Nuggetsy z kurczaka w sezamowej panierce (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem

**Salatka pekińska** – z kapusty pekińskiej, kiszonego ogórka, jajek, kukurydzy, czerwonej cebulki z sosem jogurtowo – czosnkowym i szczypiorkiem,

**Kompot z gruszek i mięty**

### Środa 30 marca 2022 r.

Barszcz ukraiński z ziemniakami, kapustą, groszkiem karłowym, włoszczyzną, czosnkiem i koperkiem,

Makaron z twarogiem i miodem,

**DESER** – muffinek czekoladowy (bez cukru) z malinką – Światowy Dzień Muffina

Kompot z jeżyn

### Czwartek 31 marca 2022 r.

Fasolatta z ziemniakami, marchewką, pietruszką, pomidorami, porem, selerem, pieczoną cebulką, majerankiem i koperkiem,

Gołąbki „bez zawijania” z mięsem wieprzowo – wołowym, białą kapustą, ryżem, kaszą gryczaną, cebulą i czosnkiem + sos pomidorowo - ziołowy

**Mix warzyw gotowanych na parze** – mieszanka francuska (brokuł, mini kukurydza, cukinia, groszek cukrowy) z mini marchewkami

**Koktajl Mango Lassie** - z mango, jogurtu greckiego i mleka

### Piątek 1 kwietnia 2022 r.

Zupka ze świeżego kalafiora z marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem,

Ryba pieczona z jabłkami, cebulką, czosnkiem, imbirem i kolendrą, ziemniaczki całe z koperkiem,

**Marchewkowa surówka** – z marchewki i jabłek/ lub pomidorki koktajlowe (do wyboru)

**Owocowy pucharek z granolą** – melon, borówka leśna, borówka amerykańska, brzoskwinia z granolą (własnej roboty) i musem jogurtowo - waniliowym

Kompot owocowy,

Szkoła zastrzega sobie prawo do niewielkich modyfikacji w jadłospisie.

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

Szczegółowe informacje dotyczące składu poszczególnych posiłków, gramatury, kaloryczności i alergenów udostępniane są w szkole na tablicy jadłospisów lub u intendenta placówki