

## **JADŁOSPIS**

### **od 18 lipca 2022 r. do 22 lipca 2022 r.**

#### **Poniedziałek 18 lipca 2022 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb „football” z masłem, szynką wieprzową, świeżym ogórkiem, czerwoną papryką i listkiem świeżej rukoli

##### **Drugie śniadanie**

Plaster arbuza

##### **Obiad**

Żur z wiejską kielbasą, jajkiem i ziemniakami,

Racuszki drożdżowe z musem owocowym,

Kompot owocowy

##### **Podwieczorek**

DESER – budyń czekoladowy ze świeżymi borówkami i wiórkami czekolady

#### **Wtorek 19 lipca 2022 r.**

##### **Śniadanie**

Herbatka z cytryną

Mleko

Buleczka kajzerka z masłem i miodem

##### **Drugie śniadanie**

Plaster ananasa

##### **Obiad**

Zupka pomidorowa z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i szczypiorkiem,

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

Salatka Caprese – z pomidorów, sałaty lodowej, rukoli, bazylii, serka mozzarella z sosem winegret

Woda z miętą i limonką,

##### **Podwieczorek**

Soczek świeżo wyciskany z jabłek, marchewki i buraczka



## JADŁOSPIS

od 18 lipca 2022 r. do 22 lipca 2022 r.

### Środa 20 lipca 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,  
Kawa zbożowa z mlekiem,  
Chleb ziarnisty z masłem, poledwicą wieprzową, sałatą lodową, żółtą papryką i pomidorkami koktajlowymi,

#### **Drugie śniadanie**

Owocowy talerzyk – ¼ gruszki, ¼ kiwi, plaster pomarańczy

#### **Obiad**

Zupa kartoflana z ziemniakami, włoszczyzną, czosnkiem, cebulką, majerankiem i szczypiorkiem,  
Spaghetti z mięsem wieprzowym, świeżą bazylią i sosem pomidorowo – ziołowym,  
Kompot porzeczkowy

#### **Podwieczorek**

DESER – twarożek waniliowy (własnej roboty) ze świeżymi malinkami i zielonym winogronkiem

### Czwartek 21 lipca 2022 r.

#### **Śniadanie**

Herbata owocowa  
Bułeczka z kruszonką i masłem,  
Zupka mleczna z płatkami kukurydzianymi

#### **Drugie śniadanie**

Marcheweczki do chrupania

#### **Obiad**

Zupa z kaszą manna, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,  
Poledwiczki wieprzowe w sosie własnym, kaszotto z kaszy gryczanej i jęczmiennej,  
Młoda kapustka duszona z koperkiem  
Lemoniada cytrusowa z plastrem cytryny, limonki, pomarańczy, miodem i miętą

#### **Podwieczorek**

Brzoskwinia „UFO”



## **JADŁOSPIS**

### **od 18 lipca 2022 r. do 22 lipca 2022 r.**

#### **Piątek 22 lipca 2022 r.**

##### **Śniadanie**

Herbata z cytryną,

Kawa INKA

Bułka grahamka z masłem, pastą z ryby w sosie pomidorowym, kolorową papryką i szczypiorkiem,

##### **Drugie śniadanie**

Pół banana

##### **Obiad**

Fasolatta z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną

Zapiekanka ziemniaczana z żółtym serem, jajkiem i śmietaną,

Woda z miętą,

##### **Podwieczorek**

DESER – pełnoziarnista muffinka z jabłkiem (własnego wypieku)

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

