

JADŁOSPIS

od 26 września 2022 r. do 30 września 2022 r.

Poniedziałek 26 września 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pytlowy z masłem, połówką drobiową, listkami roszponki i kolorową papryką,

Drugie śniadanie

Plaster arbuza

Obiad

Barszczyk ukraiński z ziemniakami, fasolką, włoską kapustą, marchewką, pietruszką, porem, selerem, cebulką, czosnkiem i zieloną pietruszką,

Płatki jaglane na mleku ze śliwkami i musem jogurtowo - waniliowym

Kompot z wiśni

Podwieczorek

Nektarynka

Wtorek 27 września 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Płatki kukurydziane z mlekiem,

Chałka z „czekoladą z avocado”

Drugie śniadanie

Banan

Obiad

Zupa ze świeżego brokuła z makaronem orzo, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną,


Gulasz z fileta drobiowego z ziołami prowansalskimi + kaszotto z jaglanej, jęczmiennej i bulgur,

Fasolka szparagowa zielona i żółta (gotowana na parze)

Kompot owocowy,

Podwieczorek

KANAPECZKI – kajzerka z masłem, żółtym serem i zielonym ogórkiem + herbata z limonką i miodem,



JADŁOSPIS

od 26 września 2022 r. do 30 września 2022 r.

Środa 28 września 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem,

Samodzielne kanapeczki - Chleb wieloziarnisty z masłem – a do niego – kiełbasa krakowska podsuszana, listki rukoli, plaster pomidora malinowego, czarne oliwki, żółta papryka

Drugie śniadanie

Plaster ananasa

Obiad

Zupka wiejska z mięsnymi mini klopsikami, ziemniakami, włoszczyzną i koperkiem

Makaron kokardy z twarogiem

Kompot z malin

Podwieczorek

DESER – owocowa fantazja – truskawki z jogurtem, prażonymi płatkami migdałowymi i wiórkami gorzkiej czekolady

Czwartek 29 września 2022 r.

Śniadanie

Herbatka z cytryną

Kakao

Chleb starowiejski z masłem, twaróżkiem czosnkowym, szczypiorkiem i plasterkami rzodkiewki

Drugie śniadanie

Kolorowe winogrono

Obiad

Krupnik jęczmienny ze świeżymi warzywami (marchewka, pietruszka, por, seler) i zielenią,


Pieczeń rzymska drobiowo – wieprzowa (wypiekany w piecu) z sosem z suszonych sliwek, ziemniaki ze szczypiorkiem

Selerowa sałatka – ze świeżego selera, ananasa, rodzynek, płatków migdałowych z jogurtem greckim

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – Kisiel wiśniowy z jabłkiem + owsiane ciasteczko z żurawiną,



JADŁOSPIS

od 26 września 2022 r. do 30 września 2022 r.

Piątek 30 września 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,

Kawa zbożowa z mlekiem

Bułeczka kielecka z masłem, pastą z makreli w sosie pomidorowym, kiszonym ogórkiem i szczypiorkiem

Drugie śniadanie

Owocowy talerz – plaster melona kantalupa, kiwi, borówki amerykańskie

Obiad

Zupa z dyni z marchewką, pietruszką, curry, imbirem, kurkumą, szczyptą chili, kardamonem, prażonymi pestkami dyni i kleksem śmietanki

Kopytka + mini marchewki

Kompot wielowocowy

Podwieczorek

Mandarynka

Szkola 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

