

JADŁOSPIS

od 3 października września 2022 r. do 7 października 2022 r.

Poniedziałek 3 października 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa zbożowa z mlekiem

Chleb pyłowy z masłem, plasterkiem wiejskiej kielbasy, świeżym ogórkiem, wiórkami żółtego sera i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Banan

Obiad

Kartoflanka ze świeżymi warzywami (marchewka, pietruszka, porem, seler), czosnkiem i szczypiorkiem,

Ryż na mleku z musem z jabłek z cynamonem

Kompot z wiśni

Podwieczorek

DESER – twarożek waniliowy z borówkami amerykańskimi,

Wtorek 4 października 2022 r.

Śniadanie

Herbatka z cytryną

Zupka mleczna z płatkami ryżowymi

Bułka pszenna z masłem i konfiturą owocową,

Drugie śniadanie

Mandarynka

Obiad

Rosół drobiowy z makaronem, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną, Nuggetsy w sezamowej panierce z płatkami kukurydzianymi (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem,

Mizeria – z ogórków szklarniowych, rzodkiewki, szczypiorku i sosu jogurtowo – śmietankowego

Kompot owocowy,

Podwieczorek

Kiwi,



JADŁOSPIS

od 3 października września 2022 r. do 7 października 2022 r.

Środa 5 października 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem,
Samodzielne kanapeczki - Chleb wieloziarnisty z masłem – a do niego – szynka –
gotowany kurczak, czarne oliwki, liść zielonej sałaty, plaster pomidora malinowego,
rzodkiewki,

Drugie śniadanie

Kolorowe winogrono

Obiad

Zupa ze świeżego brokuła z makaronem, świeżymi warzywami i koperkiem
Zapiekanka ziemniaczana z boczkiem, cebulką, czosnkiem, cukinią i żółtym serem,
Kompot z malin

Podwieczorek

Szarlotka w słoiczku – prażone jabłka z miodem i płatkami owsianymi

Czwartek 6 października 2022 r.

Śniadanie

Herbata z sokiem malinowym
Bułeczka grahamka z masłem, pasztetem z soczewicy (własnej roboty), listkami rukoli i
kolorową papryką,

Drugie śniadanie

Zdrowy talerz – plaster melona kantalupa, świeże malinki, fistaszki

Obiad


Kapuśniaczek z kiszonej kapusty z ziemniakami, świeżymi warzywami (marchewka,
pietruszką, por, seler) i zielenią,
Gulasz wieprzowy z pieczoną papryką, cebulką, czosnkiem i szczypiorkiem + kaszotto
jęczmieńne

Salatka z buraczków jabłek i czerwonej cebulki

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – muffinki własnego wypieku + kakao z mlekiem,



JADŁOSPIS

od 3 października września 2022 r. do 7 października 2022 r.

Piątek 7 października 2022 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem
Bułeczka z kruszonką i masłem,

Drugie śniadanie

Rogalik z marmoladą,

Obiad

Zupa owocowa (z czerwonych owoców) z groszkiem ptysiowym
Kotlecik mielony z dorsza, ziemniaki z koperkiem
Marchewka duszona z zielonym groszkiem,
Kompot wielowocowy

Podwieczorek

Gruszka

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

