

JADŁOSPIS

od 9 stycznia 2023 r. do 13 stycznia 2023 r.

Poniedziałek 9 stycznia 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kawa zbożowa z mlekiem
Chleb pytlowy z masłem, polędwicą drobiową i świeżym ogórkiem,

Drugie śniadanie

Mandarynka

Obiad

Zupa ze świeżego brokuła z ziemniakami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i koperkiem,
Spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowo – ziołowym,
Kompot owocowy,

Podwieczorek

Gruszka

Wtorek 10 stycznia 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną
Kakao
Chleb wiejski z masłem, żółtym serem i pomidorem

Drugie śniadanie

Plaster ananasa

Obiad

Zupa zacierkowa z marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną,
Filet z kurczaka (wypiekany w piecu), ziemniaki z koperkiem,
Surówka z pora, jabłek i szczypiorku z jogurtem greckim,
Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – galaretką z borówkami i biszkopcikiem,



JADŁOSPIS

od 9 stycznia 2023 r. do 13 stycznia 2023 r.

Środa 11 stycznia 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa

Samodzielne kanapeczki – chleb ziarnisty z masłem - a do niego – kielbasa żywiecka, listki rukoli, rzodkiewka, pomidor malinowy

Drugie śniadanie

Banan

Obiad

Barszczyk czerwony z jajkiem, ziemniakami i mięsem wieprzowym,
Ryż na mleku z mussem jabłkowy, cynamonem, imbirem i wanilią,
Kompot owocowy

Podwieczorek

Pomarańcza

Czwartek 12 stycznia 2023 r.

Śniadanie

Herbatka z sokiem malinowym,
Płatki kukurydziane z mlekiem
Słodka chałka z masłem,

Drugie śniadanie

Gruszka

Obiad

Zupa ogórkowa z kaszą bulgur, włoszczyzną i zieloną pietruszką,
Zrazik wieprzowy w sosie koperkowym, ziemniaki,
Fasolka szparagowa zielona i żółta gotowana na parze
Kompot owocowy

Podwieczorek

Koktajl jogurtowo – truskawkowy



JADŁOSPIS

od 9 stycznia 2023 r. do 13 stycznia 2023 r.

Piątek 13 stycznia 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Mleko

Bułka kielecka z masłem, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Owocowy talerzyk – mix różnych owoców

Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem, kalafiolem, brokułem, zielonym groszkiem, włoszczyzną, ziemniakami i szczypiorkiem,

Paluszki rybne (własnej roboty, wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem

Kapusta kiszona duszona z cebulą i kminkiem,

Kompot owocowy

Podwieczorek

sok owocowy

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

