

JADŁOSPIS

od 13 marca 2023 r. do 17 marca 2023 r.

Poniedziałek 13 marca 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Kawa zbożowa z mlekiem,
Chleb pytlowy z masłem, polędwicą sopocką, pomidorem malinowym i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Jabłko

Obiad

Zupa kalafiorowa z włoszczyzną i koperkiem,
Risotto z mięsem drobiowo – wieprzowym i sosem pomidorowo – ziołowym,
Kompot owocowy,

Podwieczorek

Pomarańcza

Wtorek 14 marca 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną,
Mleko
Rogal z masłem i dżemem owocowym,

Drugie śniadanie

Gruszka

Obiad

Rosół z kurczaka z makaronem, marchewką, pietruszką, porem selerem i szczypiorkiem
Nuggetsy w kukurydzianej panierce (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem,
Mizeria ze szczypiorkiem i sosem jogurtowo - śmietanowym,
Kompot jabłkowy

Podwieczorek

DESER – pieczone jabłko z rodzynkami, orzechami włoskimi i miodem,



JADŁOSPIS

od 13 marca 2023 r. do 17 marca 2023 r.

Środa 15 marca 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa z mlekiem

Chleb graham z masłem, połówką drobiową, listkami rukoli, kiszonym ogórkiem i pomidorkiem koktajlowym,

Drugie śniadanie

Marcheweczki do chrupania

Obiad

Barszcz czerwony z jajkiem, ziemniakami, włoszczyzną i koperkiem

Makaron z prażonymi jabłkami, cynamonem i imbirem,

Kompot owocowy

Podwieczorek

Banan

Czwartek 16 marca 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną, Kakao

Chleb starowiejski z masłem, gotowanym jajkiem i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Plaster melona

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronowymi gwiazdkami, marchewką, pietruszką, porem, selerem i zieleniną,


Kotleciki mielone wieprzowe (wypiekane w piecu), ziemniaki z koperkiem,

Salatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kolorowej papryki, czerwonej cebulki z sosem cytrynowo – ziołowym na bazie oliwy z oliwek

Kompot owocowy

Podwieczorek

DESER – malinowa „słodycz” – koktajl z jogurtu naturalnego, malin, bananów i jabłek,



JADŁOSPIS

od 13 marca 2023 r. do 17 marca 2023 r.

Piątek 17 marca 2023 r.

Śniadanie

Herbata z cytryną

Kawa Inka z mlekiem

Bulka kielecka z masłem, pastą z makreli w sosie pomidorowym, papryką i szczypiorkiem,

Drugie śniadanie

Owocowy talerzyk – mix różnych owoców

Obiad

Krupnik gryczany z ziemniakami, włoską kapustą, marchewką, pietruszką i zieleniną,

Pierogi ruskie + marchewkowa surówka z jabłkiem,

Kompot owocowy

Podwieczorek

Sok 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

