

JADŁOSPIS SZKOŁA PODSTAWOWA „TAK”

Zestaw II

poniedziałek	śniadanie	Musli własnej produkcji(płatki owsiane, orzechy, sezam, płatki żytnie, orkiszowe i kukurydziane z orzechami i suszonymi owocami w różnych proporcjach) z mlekiem, kanapki z masłem, warzywa(1(pszenica, żyto, owies),8,11,7)
	obiad	Rosół na porcjach drobiowych z makaronem, posypany świeżą natką pietruszki(1(pszenica),7,9) Gulasz drobiowy z cebulą, sypka kasza pęczak, ogórki kiszone(1(pszenica, jęczmień),6,8,9) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
wtorek	śniadanie	Kanapki z pieczywa mieszanego komponowane samodzielnie przez dzieci . Z wykorzystaniem masła, jajek, wędlin, sera żółtego, świeżych warzyw itd./ twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (1(pszenica, żyto),3,7) Kakao naturalne z mlekiem(lekko posłodzone)
	obiad	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną(9,6) Kotlety z piersi panierowane w jajku i bułce tartej, ziemniaki, surówka ze świeżych warzyw (1(pszenica),3,8) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
środa	śniadanie	Kanapki z chleba mieszanego ze słonecznikiem, masłem, wędlinami lub serem, świeżymi warzywami itd./ płatki owsiane z mlekiem (1(pszenica, żyto, owies),7) Mleko
	obiad	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Makaron z pszenicy durum z sosem bolońskim (z warzywami, wołowiną i pomidorami)(1(pszenica),6,8,9) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
czwartek	śniadanie	Musli własnej produkcji z mlekiem/mleko, chleb z masłem(1(pszenica, żyto, owies),8,11,7)
	obiad	Krupnik na porcjach drobiowych, posypany świeżym koperkiem (1(jęczmień),7,9) Schab pieczony z sosem pieczeniowym, ziemniaki, surówka ze świeżych warzyw (1(pszenica),3,8) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
piątek	śniadanie	Kanapki z różnych chlebów z masłem, pastą rybną własnej produkcji i świeżymi warzywami / twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem(1(pszenica, żyto),4,7) Kakao naturalne z mlekiem/mleko
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1(pszenica),9) Filety rybne, sypka kasza bulgur, surówka z kapusty kiszonej ze świeżą marchewką, jabłkiem i cebulką (1,4,3) Napoje (woda z cytryną i pomarańczą)
	podwieczorek	Owoce

Nasz jadłospis jest układany we współpracy z dyplomowanym dietetykiem Panią mgr inż. Zuzanną Janicką
(www.zuzannaJanicka.pl)

Kontakt do mnie: Tel.: 512-302-242

e-mail.: Syczewski.jaroslaw@gmail.com

