

# JADŁOSPIS SZKOŁA PODSTAWOWA „TAK”

## Zestaw IV

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	Zupa pomidorowa z włoszczyzną i makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy z czerwoną lub czarną fasolą, sypka kasza bulgur, marchewka z groszkiem(1(pszenica),8,9) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce
wtorek	śniadanie	Kanapki z pieczywa mieszanego <b>komponowane samodzielnie przez dzieci</b> . 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)(7)
	obiad	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną (7,9) Kurczak pieczony, ziemniaki, fasolka szparagowa Napoje (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	Żurek z ziemniakami, białą kielbasą i majerankiem(7,9) Makaron (z pszenicy durum) ze świeżymi owocami i jogurtem greckim(1(pszenica),4) 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 ze świeżą natką i włoszczyzną(1(pszenica),9) Bitki schabowe duszone, ziemniaki, surówka ze świeżych warzyw (1(pszenica),3,9) 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 krem kalafiorowy z groszkiem ptysiowym( 1(pszenica),9,6) Filety rybne, sypki ryż, surówka z kiszonej kapusty (1(pszenica),3,4) Woda z cytryną i pomarańczą
	podwieczorek	Owoce

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

**Uwaga.:** Ponieważ wszystkie posiłki przygotowujemy na bieżąco, a jadłospis przygotowujemy z wyprzedzeniem, zastrzegamy sobie możliwość niewielkiej korekty jadłospisu, jeśli np. jeżeli jakieś produkty okażą się w danym momencie niedostępne!

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

e-mail.: [Syczewski.jaroslaw@gmail.com](mailto:Syczewski.jaroslaw@gmail.com)

