Turystyka szkolna – wycieczka szkolna (szkoła podstawowa)

ŚNIADANIE:

* Płatki kukurydziane, mleko **lub**
* Jajecznica z szynką, warzywa, pieczywo, wędlina, ser, jogurty, dżemy, napoje ciepłe (herbata, kawa zbożowa, kakao), soki

Obiad:

* Zupa: rosół z makaronem **lub** pomidorowa z lanym ciastem **lub** ogórkowa
* Pieś z kurczaka w panierce, gotowana marchew / fasola szparagowa panierowana w bułce tartej, młode ziemniaki z koperkiem, kompot owocowy

PODWIECZOREK:

* Koktajl truskawkowo-bananowy (na bazie jogurtu naturalnego bądź maślanki naturalnej)

KOLACJA:

* Pieczywo, wędlina, sery, kiełbaski, warzywa (pomidor, ogórek, rzodkiew, sałata), napoje ciepłe

Uwaga:

Dzieci w wieku szkolnym powinny otrzymywać pożywienie bogate w wartości mineralne i witaminy, które są potrzebne do zaspokojenia ich rosnącego organizmu i dużej aktywności fizycznej. Należy w jadłospisach uwzględniać takie produkty jak: mleko, sery, produkty mleczne, chude wędliny, mięsa, ryby, jajka, owoce oraz warzywa, produkty zbożowe.

Izabela Olesińska, 3 TT