



**Szkoła Podstawowa
im. Piastów Śląskich
w Chrzastawie Wielkiej**



Jadłospis przedszkolny 8-12.04.2024

	Śniadanie	Obiady	Podwieczorek
Poniedziałek	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 g (mleko) 20g płatków, 180 ml mleka 2% tł.</p> <p>Chleb orkiszowy 35g (pszenica orkisz)</p> <p>Masło 3,5 g (mleko)</p> <p>Pasta z tuńczyka i jajek (ryba, jajo, gorczyca, mleko) Jajo, tuńczyk, ogórek kiszony, majonez, jogurt naturalny 2% tł, przyprawy</p> <p>Warzywa 50g (pomidor, rzodkiewka)</p> <p>Herbatka owocowa</p>	<p>Krupnik z kaszy jęczmiennej 200 g (kasza jęczmienna, seler, mleko) Włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, przyprawy</p> <p>Spaghetti carbonara (mleko, pszenica) 275 g Makaron świderki, śmietana 30% tł, boczek, cukinia, cebula, przyprawy</p> <p>Kompot owocowy 200 ml</p>	<p>Bananowy jogurt z orzechami 200g (mleko, orzechy) Jogurt naturalny 2% tł, banan, orzech nerkowca</p>
Wtorek	<p>Biała kawa zbożowa 200 ml (żyto, jęczmień, mleko)</p> <p>Pieczywo 70 g (pszenica, żyto) Chleb pszenny, chleb wieloziarnisty</p> <p>Masło 7g (mleko)</p> <p>Twarożek ze szczypiorkiem 30g (mleko) Twaróg półtłusty, jogurt naturalny, przyprawy</p> <p>Szynka wiejska 20g</p> <p>Warzywa 50g (papryka żółta, pomidor)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą 200g (mleko, seler) Włoszczyzna, ziemniaki, burak, fasolka szparagowa, kapusta biała, fasola czerwona, śmietana 18% tł, jogurt naturalny 2% tł., przyprawy</p> <p>Nuggetsy z kurczaka 140g (bułka tarta pszenna, jajo) Pierś z kurczaka, panierka, przyprawy</p> <p>Ziemniaki tłuczone z dodatkiem mleka 160g (mleko)</p> <p>Warzywa gotowane 80g Brokuł, kalafior, marchewka</p> <p>Woda z cytryną bez cukru 200 ml</p>	<p>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100g (mleko) jogurt naturalny 2% tł, galaretka kiwi 100g płatki migdałowe 10g (orzechy)</p>
Środa	<p>Owsianka na mleku 200g (mleko, owies) 20g płatków, 180 ml mleka 2% tł.</p> <p>Rodzynki 10g, stonecznik 10g, gruszka 30g</p> <p>Bułka wieloziarnista (pszenica) 50g</p> <p>Masło 5g (mleko)</p> <p>Smalec z fasoli 50g fasola biała, cebula, przyprawy</p> <p>warzywa 50g (ogórek kiszony, sałata, kietki)</p> <p>Herbata owocowa</p>	<p>Zupa brokułowa z makaronem 200 g (pszenica, seler, mleko) Włoszczyzna, brokuł, makaron pszenny, śmietana 18% tł, jogurt naturalny 2% tł, przyprawy</p> <p>Leczo z kietbaską i przyprawami 250g (pszenica, seler) Cukinia, kietbaska, pieczarki, pomidory, papryka, fasolka szparagowa, cebula, przyprawy</p> <p>Ryż parboiled 125 g</p> <p>Kompot owocowy 200 ml</p>	<p>Jabłko 100g Wafle ryżowe 20g</p>

Czwartek	<p>Mleko z miodem (mleko) Pieczywo 70g (pszenica, żyto) Chleb pszenny, chleb żytni bez drożdży Masło 7g (mleko) Szynka z indyka 20g Twarożek szpinakowy 30g (mleko) Twaróg sernikowy, szpinak, przyprawy Warzywa 50g (ogórek, papryka czerwona, sałata)</p>	<p>Zupa soczewicowo – pomidorowa 200 g (mleko, seler) <i>Włoszczyzna, ziemniaki, soczewica, koncentrat pomidorowy, przyprawy</i> Pulpety wieprzowo – wołowe w sosie warzywnym 160g (bułka tarta pszenna, jajo, seler, mleko) <i>Mięso (wieprzowina i wołowina), włoszczyzna, śmietana 18% tł, przyprawy</i> Kasza gryczana 125 g Surówka colesław 80g (jajo, gorczyca, mleko) <i>Kapusta biała, marchew, majonez, jogurt naturalny 2% tł.</i> Woda z cytryną bez cukru 200 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy na kefirze 200 ml (mleko) <i>(kefir 2% tł, truskawki)</i> Chatka drożdżowa 30g (pszenica, mleko, jajo)</p>
Piątek	<p>Kakao 200 ml (mleko) Pieczywo 70g (pszenica, żyto) Chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty Masło 7g (mleko) Ser żółty gouda 20g (mleko) Jajo gotowane 35g (jaja) Warzywa 50g (ogórek, rzodkiewka, sałata)</p>	<p>Krem jarzynowy 200g (mleko, seler) + grzanki z pieczywa wieloziarnistego 40g (gluten) <i>Mieszanka warzyw, ziemniaki, śmietanka 30% tł, przyprawy</i> Filet rybny (miruna) panierowany 110g (ryba, bułka tarta, jajo) Ziemniaki tłuczone z dodatkiem mleka 160g (mleko) Surówka z ogórków kiszonych 80g <i>Ogórek kiszony, marchewka, cebula, olej rzepakowy</i> Woda z cytryną bez cukru 200 ml</p>	<p>Racuszki z jabłkami 120g (mleko, pszenica, jajo) <i>Jabłko, mąka pszenna, mleko, jajo, cukier, soda oczyszczona, cynamon</i> Mandarynka 1 szt</p>

Zaznaczono alergeny występujące w posiłkach zgodnie z Rozporządzeniem nr 1169/2011 w sprawie przekazywania informacji konsumentom na temat żywności.

Jadłospis opracowano zgodnie z wytycznymi Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą one spełniać.

Szkoła zastrzega możliwość zmiany jadłospisu z przyczyn losowych i technologicznych.

Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u intendenta.

Smacznego!

