



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



Jadłospis przedszkolny 3-5.04.2024

| | Śniadanie | Obiady | Podwieczorek |
|-----------------|--|--|---|
| Środa | <p>Biała kawa zbożowa 200 ml (żyto, jęczmień, mleko) Chleb pszenno-żytni 35g (pszenica, żyto) Chleb żytni 35g (żyto, pszenica) Masło 7 g (mleko) Szynka wiejska 20g Hummus z suszonymi pomidorami 20g Ciecierzycyca, suszone pomidory, oliwa z oliwek, przyprawy Warzywa 50g (pomidor, ogórek, sałata) Herbata owocowa</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem 200 g (pszenica, seler, mleko) <i>Włoszczyzna, makaron, śmietana 18% tł, jogurt naturalny 2% tł., przyprawy</i> Naleśniki orkiszowe z twarożkiem i polewą truskawkową (mleko, pszenica, orkisz, jajo) 380 g <i>Mąka pszenna, mąka orkiszowa, mleko, jajo, nadzienie: twaróg półtłusty, jogurt naturalny 2% tł., cukier wanilinowy, polewa z truskawek</i> Woda z cytryną 200 ml</p> | <p>Frytki warzywne z sosem jogurtowo-ziółowym 100g (mleko) <i>Papryka, marchewka, ogórek, wafle ryżowe, jogurt naturalny 2% tł., przyprawy</i> Kiwi 1 szt</p> |
| Czwartek | <p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (mleko) Chleb pszenno-żytni 35 g (żyto) Masło 3,5g (mleko) Serek na słodko ze słonecznikiem 30g (mleko) <i>Twaróg półtłusty, słonecznik, miód</i> Warzywa 50g (papryka, marchewka)</p> | <p>Zupa jarzynowa z kaszą 200g (mleko, seler, jęczmień) <i>Mieszanka warzyw mrożonych, kasza jęczmienna, przyprawy</i> Kotlety de volaille 120g (bułka tarta pszenna, jajo, mleko) <i>Pierś z kurczaka, panierka, ser żółty, przyprawy</i> Ziemniaki tłuczone z dodatkiem mleka 160g (mleko) Surówka z kapusty pekińskiej 80g <i>Kapusta pekińska, ogórek, pomidor, kukurydza, przyprawy</i> Kompot wieloowocowy 200 ml</p> | <p>Babeczki marchewkowe 50g (pszenica, jajo) <i>Mąka pszenna, marchewka, olej, jajo, cukier, przyprawy</i></p> |
| Piątek | <p>Kakao 200g (mleko) Chleb pszenno-żytni 35g (pszenica, żyto) Chleb żytni bez drożdży 35g (żyto) Masło 7g (mleko) Ser żółty Gouda 20g (mleko) Jajo faserowane szpinakiem i papryką 70g (jajo, gorczyca) <i>Jajo 1 szt, szpinak, papryka, majonez, przyprawy</i> Warzywa 50g (pomidor, ogórek, rzodkiewka)</p> | <p>Zupa krem cukiniowa z prażonym słonecznikiem 200 g (pszenica, seler, mleko) <i>Cukinia, ziemniaki, marchewka, śmietanka, przyprawy</i> Paluszki rybne panierowane 75g (ryba, pszenica) Sosem czosnkowy 50g (mleko) <i>Jogurt naturalny 2% tł, przyprawy</i> Ryż parboiled 125 g Surówka marchewka z jabłkiem 80g <i>Marchewka, jabłko, sok z cytryny, cukier</i> Woda z cytryną 200 ml</p> | <p>Koktajl malinowo-bananowy na kefirze 200 ml (mleko) <i>100g owoców, 100g kefiru naturalnego 2% tł</i> Chałka drożdżowa 30g (pszenica, mleko, jajo)</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!

