



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

	Śniadanie/Oddział przedszkolny	Obiad	Podwieczorek/Oddział przedszkolny
Poniedziałek	<p>Płatki ryżowe na mleku 200g (mleko, orzechy) mleko 2% tł, płatki ryżowe, banan, płatki migdałowe, żurawina</p> <p>Chleb orkiszowy 35g (pszenica orkisz)</p> <p>Masto 3,5g (mleko)</p> <p>Chrupiąca pasta z makreli 50g (ryba) Makrela, papryka, ogórek kiszony, szczypiorek, przyprawy</p> <p>Warzywa (pomidor, sałata)</p> <p>Herbata owocowa</p>	<p>Zupa pieczarkowa (seler, mleko) Włoszczyzna, ziemniaki, pieczarki, śmietana 18% tł, jogurt naturalny, przyprawy</p> <p>Makaron z białym serem i jabłkami 320g (pszenica, mleko) Makaron, twaróg półtłusty, jabłko, jogurt naturalny, cukier</p> <p>Woda z cytryną 200 ml</p>	<p>Grahamka z serem i warzywami (pszenica, mleko) Butka grahamka 50g, ser gouda, ogórek, rzodkiewka, masło</p> <p>Herbata ziołowa z lipą</p>
Wtorek	<p>Mleko z miodem 200 ml (mleko) Chleb pszenno-żytni 35g (pszenica, żyto) Chleb żytni 35g (żyto) Masto 7g (mleko)</p> <p>Pasta drobiowa 50g (jaja, gorczyca) Pierś z indyka, marchewka, szczypiorek, majonez, przyprawy</p> <p>Powidła śliwkowe 20g</p> <p>Warzywa (papryka, ogórek, sałata)</p>	<p>Zupa z fasolki i ryżu 300 ml (seler, mleko) Włoszczyzna, fasolka szparagowa, ryż, śmietana 18% tł, jogurt naturalny, przyprawy</p> <p>Pieczone udko z kurczaka 100g</p> <p>Ziemniaki puree 200g (mleko)</p> <p>Mizeria 100g (mleko) Ogórek, śmietana 12% tł, kefir naturalny, przyprawy</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Budyń czekoladowy z gruszką i orzechami 200g (mleko, orzechy) Budyń czekoladowy, mleko 2% tł, gruszka, orzechy laskowe</p>
Środa	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200 ml (mleko) Chleb graham 35g (pszenica, żyto) Masto 3,5 g (mleko)</p> <p>Pieczony indyk w ziołach 30g</p> <p>Warzywa (pomidor, ogórek kiszony, sałata)</p> <p>Pomarańcza 100g</p> <p>Herbata owocowa</p>	<p>Żurek z jajkiem i kielbaską 300 ml (pszenica, seler, jaja, mleko, pszenica, żyto) Włoszczyzna, ziemniaki, zakwas, jaja, śmietana 18% tł, jogurt naturalny, przyprawy</p> <p>Kaszotto warzywne z pestkami dyni 440g (jęczmień) Kasza pęczak, włoszczyzna, cukinia, groszek, pestki dyni, przyprawy</p> <p>Woda z cytryną 200 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 90g (pszenica, mleko, jaja) Mąka pszenna, owoce, cukier, olej, mleko, jaja, masło, drożdże</p> <p>Bawarka (mleko)</p>

Czwartek	Biała kawa zbożowa 200 ml (mleko, żyto, jęczmień) Chleb pszenno żytni 35g (pszenica, żyto) Chleb razowy 35g (pszenica) Masło 7g (mleko) Serek wiejski z truskawkami i orzechami 160g (mleko, orzechy) <i>Serek wiejski, mus z truskawek, orzechy włoskie</i> Słupki kalarepki i marchewki	Barszcz ukraiński 300 ml (mleko, seler) <i>Włoszczyzna, ziemniaki, buraki, fasolka szparagowa, kapusta biała, fasola czerwona, śmietana 18% tł, jogurt naturalny, przyprawy</i> Pieczony schab z sosem warzywnym 200g (seler, mleko, pszenica) <i>Schab, włoszczyzna, przyprawy</i> Surówka z kapusty kiszonej 100g Kasza gryczana 140g Kompot 200 ml	Koktajl Shreka 200 ml <i>banan, pomarańcza, szpinak</i> Precel 30g (pszenica)
Piątek	Oddział przedszkolny - wyjazd	Krem brokułowy z tartym serem 300 ml (mleko, seler) <i>Włoszczyzna, ziemniaki, brokuły, śmietana 30% tł, przyprawy, ser gouda</i> Miruna panierowana 100g (ryba, jajo, bułka tarta) Ryż 140 Marchewka mini 100g Woda z cytryną 200 ml	Oddział przedszkolny - wyjazd

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!

