

PONIEDZIAŁEK 15.12.2025

Zupa barszcz czerwony z ziemniakami - woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g, mięso wieprzowe 30g, mięso wołowe 20g, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g **Duszone mięso wieprzowy w sosie pieczeniowym**- mięso od szynki wieprzowe 100g, cebula 10g, **mąka pszenna** 10g, woda 40g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, -170g **Kasza pęczak** – 150g **Ogórek kiszony**- 120g

***alergeny**

WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

B-43g; W-51g; T-18g;

WTOREK 16.12.2025

Zupa z soczewicy z kielbasą i ziemniakami- woda 160g, kielbasa wiejska 40g, boczek wędzony 20g, marchew 20g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, soczewica czerwona 30g, ziemniaki 20g,sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g

Makaron z malinami i polewą jogurtową mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, maliny mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g **Szwedzki stół owoców**

***alergeny**

WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

ŚRODA 17.12.2025

Zupa jarzynowa z ziemniakami- woda 160g, warzywa mrożone 40g, por 10g, **seler** 10g, korzeń pietruszki 20g, kalafior 20g, kapusta biała 20g, koper ogrodowy 10g, mięso z kurczaka 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, **śmietana12%** 10g – 330g

Makaron penne w sosie pieczarkowym- **makaron penne** 120g , pieczarki 40g, przyprawy 5g, - 200g **Ogórek konserwowy 1 szt.**, **Smoothie /Kompot owocowy** - 250ml.

***alergeny**

WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

CZWARTEK 18.12.2025

Zupa grzybowa z makaronem- woda 160g,mięso z kurczaka 20g, mięso wołowe 20g,marchew 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, **makaron** 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g przyprawy 10g , grzyby mrożone 5g - 330g

Filet z ryby w panierce- **filet z ryby** 90g, mąka **pszenna** 10g, sól 5g, **bułka tarta** 10g ,pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ananas 10g , papryka czerwona 10g - 150g**Ziemniaki z wody**-200g **Surówka z kapusty kiszonej i marchewki** - kapusta kiszona 100g, marchew 20g, jabłko 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g**Kompot z suszu** 250ml.

***alergeny**

WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-55g; T-19g;

PIĄTEK 19.12.2025

Energetyczny upominek mikołajkowy w formie suchego prowiantu.

Prosimy o odbiór klasami w stołówce szkolnej od godz. 8:30 do godz.11:30