

**Poniedziałek 10.03.2025**

<p><u>Sniadanie:</u> <b>Kanapka: bułka poznańska</b> - mąka <b>pszenna</b> grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- <u>35g</u> <b>Masło</b> -<b>śmietanka</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-<u>3g</u> <b>kielbasa krakowska</b> -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu -<u>15g</u> <b>sałata</b>-<u>10g</u>, <b>pomidor</b>-<u>20g</u>, <b>ogórek zielony</b> -<u>20g</u> <b>Melon</b> – <u>45g</u> <b>Napój: Kawa Inka</b> -<b>mleko</b>2%, kawa zbożowa 5g <u>250ml</u>  <b>*alergeny</b> 295 kcal (26% dziennego zapotrzebowania na energii)</p>	<p><u>Obiad:</u> <b>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami</b> - woda <u>160g</u>, marchew <u>10g</u>, pietruszka <u>10g</u>, <b>seler</b> <u>10g</u>, por <u>10g</u>, ziemniaki <u>30g</u> ,mięso wieprzowe <u>30g</u> ,mięso wołowe <u>20g</u>, buraki <u>25g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u> ,ziele angielskie <u>5g</u>, <b>śmietana 12%</b> <u>10g</u> - 330g  <b>Gulasz wieprzowy w sosie pieczeniowym</b>- mięso od szynki wieprzowe <u>100g</u> , cebula <u>10g</u>, <b>mąka pszenna</b> <u>10g</u>, woda <u>40g</u> ,sól jodowana <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, -170g <b>Kopytka</b> – <b>mąka</b> pszenna <u>100g</u>, <b>jaja</b> <u>20g</u> , ziemniaki <u>80g</u> -200g <b>Sałatka szwedzka</b> – ogórki konserwowe w zalewie- 120g  <b>*alergeny</b> WO-756 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u> <b>Ciasto marchewkowe</b> - mąka pszenna <u>40g</u>, jaja <u>10g</u>, mleko <u>20g</u>, marchew <u>50g</u>, cukier <u>5g</u> – 125g <b>Cząstki pomarańczy</b> – 45g <b>Herbata owocowa</b> 250ml.  <b>*alergeny</b> 124 kcal (10% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Wtorek 11.03.2025**

**Kanapka: chleb razowy** - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, **jaja** -35g  
**masło** -**śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aroma-3g  
**ser biały**-**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych-60g, **pomidor** -20g, **sałata** -10g  
**szczypiorek**-10g  
**Banan** – 45g  
**Napój: Herbata z cytryną**- woda, napar z herbaty, cytryna -250ml

**\*alergeny**  
228 kcal  
(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

**Obiad:**  
**Zupa zalewajka z kielbasą i ziemniakami** woda 160g, kielbasa wiejska 50g, marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g , por 20g, **seler** 20g, **śmietana** 12% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, barszcz biały 10g– 330g  
**Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** mąka z pszenicy twardej durum 120g, **jaja**, truskawki mrożone 80g, jogurt grecki 45g, cukier 5g -250g  
**Herbata z cytryną**- 250 ml.

**Smoothie**  
**\*alergeny**  
WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania  
B-23,5g W- 73,2g T-17g;

**Podwieczorek:**  
**Bułka drożdżowa z owocem**-mąka **pszenna** 60g, **mleko** 2% tłuszczu 40g, **jaja**, sól 5g, olej rzepakowy 5g -110g  
**Kisiel do picia**- 250ml.

**\*alergeny**  
271 kcal  
(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Środa 12.03.2025**

**Kanapka: bułka kajzerka** -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja** -35g **masło-śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g **szynka drobiowa**- mięso drobiowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 15g **ogórek zielony**-15g, **sałata**- 15g **Pomarańcza** cząstki – 45g **Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku** -**mleko** 2% tłuszczu, **płatki owsiane** -250g **Napój: herbata owocowa**- woda, herbata owocowa- 250ml.

**\*alergeny**  
318 kcal  
(31% dziennego zapotrzebowania na energię)\***alergeny**  
275 kcal  
(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

**Obiad:**  
**Zupa jarzynowa z zacierką** - 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, **śmietana**12% 10g – 330g **Filet z piersi w panierce**–( pierś z kurczaka 90g , mąka **pszenna** 10g, olej rzepakowy 10g, panierka: bułka tarta, **jaja**, **mąka pszenna** 10g- 120g **Ziemniaki z wody**-120g **Surówka z białej kapusty** marchewki, jabłka, jogurt naturalny- kapusta biała 70g, marchew 20g, jabłko 30g, jogurt naturalny 30g - 150g **Kompot owocowy** -250ml.

**\*alergeny**  
WO-508 kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania  
B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

**Podwieczorek:**  
**Rogal maślany** – mąka **pszenna, jaja, mleko**, drożdże, cukier – 45g **serkiem waniliowym** – **śmietana, mleko w proszku**, wanilia, cukier - 50g **Morele suszone** - 45g **Sok 100%** - 250ml **\*alergeny**  
147 kcal  
(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Czwartek 13.03.2025**

**Kanapka: chleb słonecznikowy** - mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemię lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g  
**masło-śmietanka**, **serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g  
**parówki wieprzowe** - mięso wieprzowe (81%), woda, **skrobia ziemniaczana**, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, **cukier(sacharoza)**, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu- 25g  
**sałata-20g**, **pomidor-20g**  
**Jabłko** – 45g  
**Zupa mleczna: płatki kukurydziane** na mleku mleko2%,**pszenica,mąka** kukurydziana – 120ml  
**Napój: Herbata z miodem**- woda ,napar z czarnej herbaty, miód –250 ml  
**\*alergeny**  
 275 kcal  
 (21% dziennego zapotrzebowania na energię)

**Obiad:**  
**Zupa krupnik z ziemniakami**- woda 160g , mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g , marchew 20g, ziemniaki 20g, pietruszka korzeń 20g, por 20g, **seler** 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g , **kasza jęczmienna** 15g – 330g  
**Danie chińskie** - pierś z kurczaka 100g, cebula 10g , woda 30g, mieszanka chińska mrożona 30g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -190g  
**Ryż** – 150g  
**Kompot malinowy** -250 ml.  
**Deser 1szt.**  
**\*alergeny**  
 WO-503kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania  
 B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

**Podwieczorek:**  
**Bułeczki z malinami**-mąka **pszenna**, nadzienie malinowe, woda, cukier, olej rzepakowy, drożdże, **serwatka w proszku**(z mleka), **masło**, żółtka **jaj**, sól, białka **mleka**, barwnik –karoteny, aromat. Produkt może zawierać **orzechy, soję**, nasiona **sezamu** - 80g  
**Sok wielowocowy**-250 ml.  
**\*alergeny**  
 296 kcal  
 (28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Piątek 14.03.2025**

<p><b>Sniadanie:</b></p> <p><b>Kanapka: bułka grahamka</b> -mąka <b>graham</b>, , mąka z <b>pszenicy</b> orkisz, woda, łamane ziarna <b>pszenicy</b> orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-<u>35g</u></p> <p><b>masło- śmietanka, serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-<u>3g</u></p> <p><b>połudwica miodowa</b> -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – <u>15g</u></p> <p><b>sałata – 20g, pomidor – 20g, papryka zielona- 20g</b></p> <p><b>Gruszka- 35g</b></p> <p><b>Napój: Mięta</b> -woda, napar z mięty - 250 ml.</p> <p><b>*alergeny</b> 268kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <p><b>Zupa pomidorowa z makaronem</b>- woda <u>160g</u>,mięso z kurczaka <u>20g</u>, mięso wołowe <u>20g</u>,marchew <u>20g</u>, pietruszka korzeń <u>20g</u>, por <u>20g</u>, <b>seler 20g, makaron 25g</b>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u> przyprawy <u>10g</u> , koncentrat pomidorowy 30% <u>5g</u> - 330g</p> <p><b>Filet z ryby w sosie słodko kwaśnym</b> - <b>filet z ryby 90g</b>, mąka <b>pszenna 10g</b>, sól <u>5g</u>, <b>bułka tarta 10g</b> ,pieprz czarny mielony <u>5g</u>, olej rzepakowy <u>5g</u>, ananas <u>10g</u> , papryka czerwona <u>10g</u> - 150g</p> <p><b>Ziemniaki z wody</b>-200g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 250ml.</p> <p><b>Szwedzki stół owoców</b></p> <p><b>*alergeny</b> WO-870 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b></p> <p><b>Banany w cieście naleśnikowym</b> – <b>mąka</b> pszenna, <b>jaja</b>, mleko 2%, banany</p> <p><b>Kakao z mlekiem-mleko</b> łaciate 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku Kakao</p> <p><b>*alergeny</b> 136 kcal (12% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		

**Legenda:** \*-wyrób własny, WO –wartość odżywcza, B –białko, W –węglowodany, T –tłuszcze, **Alergeny** zostały oznaczone pogrubioną czcionką.  
Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn nie zależnych od szkoły