

Poniedziałek 10.06.2024Śniadanie:**Szwedzki stół**

masło-(śmietanka, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)

sałata-(10g),**ogórek zielony**-(20g),**papryka**- 20g,**pomidor** – 20g

Napój :**Herbata z cytryną** (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna)(250g)

***alergeny**

459kcal

(35% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa grochowa z ziemniakami -(wywar: woda (160g), kielbasa wiejska (10g), boczek wędzony(8g),groch łupany (15g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, ziemniaki(100g), sól, pieprz czarny, przyprawy-(10g) -(330g)

Pieczeń w sosie własnym - schab wieprzowa(100g), cebula(10g), mąka **pszenna**, woda, sól, pieprz czarny mielony, majeranek -(150g)

Kasza pęczak 200g

Surówka z białej kapusty z koperkiem i jogurtem – (biała kapusta 120 g, koper Świerzy 10g, **jogurt** naturalny 20g , przyprawy 3g. – 150g

Herbata 200 ml

***alergeny**

798 kcal

WO-886 kcal–55% dziennego zapotrzebowania

B-16g; W-97g; T-25g;

Podwieczorek:

Rogalik maślany z masłem i miodem - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **soja**, **sezam**, **jaja**)-(35g)

Borówki 25g

***alergeny**

268 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 11.06.2024

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni (mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **soja**, **sezam**, **jaja**)-(35g)
masło-(**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)
papryka czerwona-(20g)
kielbasa szynkowa-(mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa, (20g))
Arbuz100g
Zupa mleczna: Kokardki na mleku (mąka **pszenna**, **jaja**, **mleko** łaciaste 2% tłuszczu)-(250g)
Napój :**Herbata z cytryną** (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna)(250g)
***alergeny**
324kcal
(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa szczawiowa z jajkiem (wywar woda (160g),mięso z kurczaka, wołowina, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**, **jaja**)-(150g), **śmietana** 12%-(10g), sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy – (330g)
Knedle morelowe z polewą - **mąka** pszenna, **jaja**, **masło** klarowane cukier (3g)
Herbata z cytryną (woda, napar z herbaty, cytryna) 250g
***alergeny**
WO-793 kcal–70% dziennego zapotrzebowania
B-8g; W-52g; T-11g;

Podwieczorek:

Mini grahamka
(mąka **pszenna**, woda, zakwas , sól drożdże, **jaja**) 25g
Masło
(**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)
kabanosy wieprzowe -(mięso wieprzowe, sól, przyprawy, ekstrakty warzyw i owoców) 150 g,
Pomidor plasterki 20g
Napój: Herbata malinowa
***alergeny**
298 kcal
(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 12.06.2024

Śniadanie:

Kanapka: Chleb mieszany(mąka **pszenna**, sezam, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, **sezam, jaja**)-(35g)

masło-(**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)

polędwica sopocka -(mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa -(20g)

pomidor 15g)

sałata(15g)

Rzodkiew w plastrach 25g

Zupa mleczna :kasza manna-(**mleko** 2% tłuszczu, kasza manna) -(250g)

Napój: herbata z cytryną (woda, herbata, cytryna) -(250g)

***alergeny**

367 kcal

(34% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Rosół z makaronem (wywar: woda (160g), mięso z kurczaka(10g), wołowina-antrykot(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, makaron mąka **pszenna, jaja** (100g), sól jodowana, pieprz czarny mielony)-(330g)

Udko z kurczaka -(mięso drobiowe, olej rzepakowy, sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy)-(110g)

Ziemniaki z wody-(200g)

Marchewka z groszkiem -(marchew z groszkiem mrożona, masło-(**śmietanka, , serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat), mąka **pszenna** przyprawy) -(100g)

Kompot truskawkowy (woda, truskawki mrożone, cukier 3g)-(250g)

***alergeny**

698 kcal

WO-760,1 kcal–56% dziennego zapotrzebowania

B-24g; W-47g; T-17g;

Podwieczorek:

Angielka- mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja**)

-(35g), **serek naturalny mleko** pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych) 15g

Kiwi 150g

***alergeny**

276 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 13.06.2024

Śniadanie:

Kanapka: bułka kajzerka (mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, łamane ziarna **pszenicy** orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier)-(35g)

masło-(**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)

parówki z indyka-(mięso z indyka, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa (80g)

pomidor – (20g), **papryka żółta** (20g)

Żurawina 25g

Napój: Mleko -(**mleko** łaciate 2 %)-(250g)

*alergeny

275 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa krupnik z kaszy z zielenina (wywar: woda, mięso wieprzowe 82,5%, mięso wołowe 11,6% , (marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), sól, pieprz czarny mielony, **kasza jęczmienna**(, 330g)

Kotlet schabowy -(schab wieprzowy 100g,mąka **pszenna** ,**jaja**, **bułka tarta** , sól jodowana (3g), pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, (220g)

Salata z jogurtem (sałata, **jogurt naturalny**, sól 3 g, cukier 3 g, pieprz czarny mielony 3g – 150g

Ziemniaki z wody 200g

Sok owocowy – sok 100% jabłko – 250g

*alergeny

WO-493kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Paluchy

drożdżowe (35g) mąka z **pszenicy**

orkisz, woda, siemię lniane, sól, drożdże, cukier)-(35g)

Masło -

-(**śmietanka, serwatka** w

proszku, emulgator E471, sól, barwnik

beta-karoten, aromat)-(3g)

Truskawki (15g)

Mleko -(**mleko** łaciate 2 %)-(250g)

*alergeny

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 14.06.2024

Śniadanie:

Kanapka: rogal maślany (mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja masło**-(**śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik

miód -(25g)

Morela 1 szt.

Napój: : **kawa Inka**-(zboża72% (**jęczmień**, **żyto**), cykoria, burak cukrowy -prażone) **z mlekiem (mleko 2% tłuszczu)** -(250g)

***alergeny**

324kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem wywar woda (160g),mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), (marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g),makaron razowy: **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja śmietana 12%**-(10g), sól-, pieprz czarny mielony, przyprawy , koncentrat pomidorowy 30%(330g)

Ryba po grecku z warzywami-(**filet z ryby** 110g, mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana (3g), pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, panierka : **bułka tarta**, **jaja**, włoszczyzna mrożona, koncentrat pomidorowy 30 % -(220g)

Ziemniaki z wody 200g

Kompot z jabłek (woda, jabłka) -(250g)

***alergeny**

WO-986kcal-63% dziennego zapotrzebowania

B-29g; W-51g; T-15g;

Podwieczorek:

Bułka z owocem

Mleko --(**mleko** łąciate 2 %)-(250g)

Mandarynka **cząstki**

alergeny

312 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

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.

