

Poniedziałek 13.01.2025

Śniadanie: SZWEDZKI STÓŁ

Kanapka: bułka angelka- mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g

Masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g

Szynka wiejska, polędwica miodowa, ser żółty, ser biały,

sałata-10g, pomidor-20g, ogórek zielony-20g, papryka 20g

Napój: kakao, herbata

***alergeny**
281 kcal
26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

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

Gulasz wieprzowy z warzywami – woda (60g), mięso od szynki (40g), kalafior (10g), brokuł (10g), marchew (10g), papryka kolorowa (10g), cebula (5g), przyprawy (5g), -150g

Kasza kus kus – (120g)

Ogórek kiszony 1 szt.

***alergeny**
WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania
B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

Podwieczorek:

Kanapka:- Masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g, **bułka angelka-** mąka **pszenna,**

woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja** – 40g

Kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe, sól, przyprawy, saletra potasowa – 50g **pomidorki koktajlowe**

Napój: Mleko – **mleko 2%**, 250ml.
Banan 1szt.

***alergeny**
142kcal
10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 14.01.2025

Sniadanie:

Kanapka: chleb pszenny (mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g

kielbasa szynkowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki

roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas

askorbinowy, 20substancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **rzodkiew – 10g, pomidor – 10g**

Jabłko

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

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 z twarogiem i polewą jogurtową – **mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum 100g , **jaja, śmietana**

12%-(15g),**twaróg biały**(90g) cukier 5 g – 210g

Smoothies

***alergeny**

WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Koktajl malinowy z jogurtu greckiego - Woda: 76,5 g

białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g,

cholesterol: 9 mg, maliny ,

cukier 2g

Papryka paski

Ciasteczko zbożowe -

mąka pszenna, mąka

pełnoziarnista, płatki

owsiane, **płatki orkiszowe,**

otręby

***alergeny**

241 kcal

22% dziennego

zapotrzebowania na

energię

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 15.01.2025

Sniadanie:

Kanapka: bułka chałka - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Serek waniliowy – **mleko**, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka, cukier,-25g

Papryka paski- 15g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z marchewkowa z zacierką- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, makaron, pietruszka korzeń, por, zacierka,(**mąka** pszenna, jaja, sól, woda), marchew, **seler, śmietana** 12%, sól –300g

Kotlet droniowy w panierce panko – mięso drobiowe (100g) olej (5g), przyprawy (5g), **mąka** pszenna (5g), przyprawy (5g)-120g

Ziemniaki – 150g

Mizeria z jogurtem – ogórek zielony (90g), **jogurt naturalny** (20g) – 110g

Sok 100% - 250ml.

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt gratka do picia- **mleko** pasteryzowane, **kultury bakterii** mlekowych
Wafle ryżowe – ryż, cukier
sól – 25g
Kiwi 1 szt.

***alergeny**

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 16.01.2025 **DZIEŃ CHIŃSKI**

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka kajzerka- mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g</p> <p>masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek - 40g</p> <p>pomidor- 15g,</p> <p>Marchew słupki</p> <p>Napój: Herbata – woda, herbata – 250 ml</p> <p>*alergeny</p> <p>242 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z kalafiorowa z ziemniakami-wywar: woda (160g), marchewka (20g), kalafior (50g) , por (10g) , seler (10g), korzeń pietruszki(10g), natka pietruszki(10g), mięso z kurczaka(30g) wołowina-antrykot(10g), ziemniaki, (10g), sól (5g), pieprz czarny mielony (5g) -330g</p> <p>Potrawka z kurczaka w sosie własnym – mięso drobiowe (100g) , papryka kolorowa (30g), woda (30,g) cebula (5g) przyprawy (5g), olej (10g) – 180g</p> <p>Makaron penne – 120g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, kopru , jogurtu i chrzanu – kapusta pekińska (90g) , koper włoski (30g), jogurt naturalny (25g), chrzan (5g)– 150g</p> <p>Deser 1 szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Podplomyki bez cukru- mąka pszenna, mleko w proszku – 40g</p> <p>Pomidorki koktajlowe – 25g</p> <p>Napój: Mleko – mleko 2%</p> <p>*alergeny</p> <p>261 kcal</p> <p>(28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	---	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 17.01.2025

<p>Śniadanie: Kanapka: chleb graham - mąka graham mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g Papryka żółta 15g Arbuz Zupa mleczna: Granola z mlekiem- mleko 2%, płatki zbożowe, owoce suszone, orzechy- 25g Napój: Herbata czarna z miodem – woda, herbata, miód *alergeny 269kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem : woda (160g), marchewka (20g), por (10g), seler (10g), korzeń pietruszki-(20g), koper ogrodowy (5g), mięso z kurczaka(40g) wołowina-antrykot(20g), ryż(10g),ogórek kiszony (20g) sól (5g), śmietana 12%-(10g) -330g Filet z ryby w panierce po grecku - filet z miruny (90g), mąka pszenna typ 450 (10g), sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony (5g), jaja (5), bułka tarta (10g), olej rzepakowy (5g), włoszczyzna paski mrożona (20g), koncentrat pomidorowy 3-% (10g)- 160 g Ziemniaki z wody-120g Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna 250 g Szwedzki stół owoców *alergeny WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek: Sałatka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono, Jogurt naturalny - mleko pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury bakterii jogurtowych – 250 ml *alergeny 151 kcal 12% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
--	--	---

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