

Poniedziałek 17.03.2025

| Śniadanie: | Obiad: | Podwieczorek: |
|--|--|---|
| <p>Kanapka: chleb graham -mąka żytnia, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości soi, sezamu, jaja-35g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g pasztet z indyka - mięso z indyka (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-10g, pomidor-10g Mandarynka – 35g Napój: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa 5g – 250ml. *alergeny 315kcal (26% dziennego zapotrzebowania na energię)</p> | <p>Zupa z brokuł z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, brokuły 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 Schab w sosie własnym - schab wieprzowy 90g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g Kasza kus kus – 200g Surówka z ogórka kiszzonego, papryki, pomidora i cebuli - ogórek kiszony 60g, pomidor 30g, papryka czerwona 30g, cebula 20g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g - 150g *alergeny WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p> | <p>Serek ziarnisty z miodem – mleko, cukier, podpuszczka, miód – 45g Wafle ryżowe 1 szt. Marchew w słupkach – 25g *alergeny 268 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p> |

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 18.03.2025**Śniadanie:**

Kanapka: bułka kajzerka -mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy orkisz**, woda, łamane ziarna **pszenicy orkisz**, nasiona **sezamu**, słonecznik, siemę lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g

masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g

Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem – **jaja**, masło, szczypior – 60g

pomidor koktajlowy-20g,**szczypiorek** 25g

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku mleko2%,**pszenica,mąka** kukurydziana – 160g

Napój :Herbata z cytryną (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna-250ml.

***alergeny**

236 kcal

(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -(woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, **seler** 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g,mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, **śmietana 12%** 10g - 330g

Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatką 80g, **jaja** 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g

Ziemniaki – 200g

Buraczki zasmażane – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g

Smoothie

Soczek kart.

***alergeny**

WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Ciasto drożdżowe – **mąka** pszenna, **mleko**, cukier, drożdże, **masło** – 65g

Gruszka cząstki – 45g

Napój: Mleko – **mleko2%** - 250ml.

***alergeny**

128kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 19.03.2025

Śniadanie:

Kanapka: bułka angielska -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, **jaja**- 35g
masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g
szynka wiejska -mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe-15g
szczypiór - 20g,**pomidor**-20g,**sałata** 15g
Ananas – 45g

Napój: kakao -**kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem -**mleko**
2%tłuszczu-250ml

*alergeny

332kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)***alergeny**

Obiad:

Shorma z kurczaka - mięso drobiowe 110g, olej 5g, przyprawy 15g – 130 g

Frytki – 150g

Surówka z kapusty włoskiej, papryki i ogórka zielonego – kapusta pekińska 90g, papryka 30g, ogórek zielony 30g – 150g

Kompot owocowy 250ml

Deser 1 szt.

*alergeny

WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Shake czekoladowy – **mleko**, kakao, miód 180ml.

Winogrono – 50g

*alergeny

296 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 20.03.2025

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenny -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże-35g
masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

papryka żółta-20g

kielbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - 20g

Banan – 45g

Napój: Kawa Inka -**mleko2%** kawa zbożowa – 250ml.

***alergeny**

320 kcal

(31% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa meksykańska - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, **seler** 20g, por 20g, czerwona fasola 10g, kukurydza 5g, ziemniaki 15g, mięso wieprzowe 20g, koncentrat pomidorowy 30% 10g, cebula 5g, papryka 5g, pieczarki 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, ziele angielskie 5g -330g

Pieczyno – 50g

Panekjki z miodem i owocami - mąka pszenna 70g, jaja 20g, mleko 2% 30g, jogurt naturalny 30g – 150g

Kompot owocowy – woda, mrożone owoce leśne – 250ml

Owoc 1szt.

***alergeny**

WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: bułka angelka -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, jaja- 35g

masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -3g

Domowa nutella – **masło**, kakao – 15g

Mandarynka – 45g

Kakao - **mleko2%**,kakao gorzkie- 250ml.

***alergeny**

147 kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 21.03.2025

| | | |
|--|---|--|
| <p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka mini grahamka-mąka pszenna, woda, słonecznik, siemę lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby owsiane, słód żytni mielony, drożdże, margaryna, zioła-lubczyk, emulgator E472e, mąka sojowa, -35g masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g serek biały -mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g Papryka żółta- 25g Bakalie – 45g Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, mleko łaciaste 2% tłuszczu-250g Napój: Melisa-woda, napar z melisy -250 ml.</p> <p>*alergeny 275 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p> | <p>Obiad:</p> <p>Zupa zacierka na rosole - woda 160g, marchew 20g, pietruszka 20g, seler 20g, por 20g, zacierka 40g, mięso wieprzowe 20g, mięso wołowe 20g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g - 330g</p> <p>Filet z ryby w cieście naleśnikowym- filet z ryby 90g, mąka pszenna typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (jaja, mąka pszenna, mleko) 35g - 150g</p> <p>Ziemniaki z wody-200g</p> <p>Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g</p> <p>Herbata owocowa 250ml.</p> <p>*alergeny WO-859 kcal-68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p> | <p>Podwieczorek:</p> <p>Koktajl malinowo – bananowy – mleko, malina, banan, miód – 180 ml</p> <p>Ogórek zielony słupki – 45g</p> <p>Ciasteczko owsiane – 25g</p> <p>*alergeny 142 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