

Poniedziałek 17.06.2024**Śniadanie:**

Kanapka: bułka grahamka(mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier)-(35g)

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

schab pieczony-(mięso ze schabu (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu(15g),

sałata-(10g)**pomidor**-(20g)

Marchew paski 100g

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

***alergeny**

319 kcal

(26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa marchewkowa z ziemniakami-(wywar: woda (160g), marchewka, buraki, por, **seler**, korzeń pietruszki(100g), natka pietruszki(10g), mięso z kurczaka(10g) wołowina-antrykot(8g), ziemniaki, 40g), sól, pieprz czarny mielony, **śmietana 12%** (10g)-(330g)

Gulasz drobiowy w sosie własnym -(mięso z kurczaka , cebula(10g), **mąka pszenna**, woda ,sól jodowana, pieprz czarny mielony, **soję**,(150g)

Kasza bul gur (200g)

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki, cebuli, pomidora – (ogórek kiszony, papryka, cebula, pomidor, cukier 3g, olej rzepakowy) – 100g

Szwedzki stół warzyw

alergeny

WO-718 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:**Dżem**

brzoskwiniowy-(brzoskwinie 40%, cukier 2g, kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca),25g

bułka wieloziarnista(mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier)-(35g)

Mleko – mleko 2% - 250ml

Arbuz 60g

***alergeny**

129kcal

(10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 18.06.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka ziarnista (mąka pszenna grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier)-(35g</p> <p>masło -(śmietanka, serwatka emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p>szynka wiejska -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu</p> <p>Salata 15g, Pomidor 15g</p> <p>Mandarynka cząstki</p> <p>Zupa mleczna: kasza manna na mleku (mleko2% tłuszczu, kasza manna) 150g</p> <p>Napój: Herbata z cytryną(woda, napar z herbaty, cytryna) -(250g)</p> <p>*alergeny</p> <p>241kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami-wywar woda ,(160g),mięso wieprzowe od szynki (10g), mięso wołowe(8g), (marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler)-(150g), śmietana 12%-(10g), sól, pieprz czarny mielony-(330g)</p> <p>Angielka</p> <p>Makaron z serem i polewą malinową --(mąka z pszenicy twardej durum, jaja, twaróg chudy , jogurt naturalny, maliny mrożone, cukier (3g) 250g)</p> <p>Jabłko 1 szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-721 kcal-70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Pieczywo chrupkie - mąka pszenna, cukier, ekstrakt jabłkowy, sól, mąka z pszenicy orkisz (1%), mąka z amarantusa (1%), mąka z komosy ryżowej (1%), olej rzepakowy</p> <p>Serek homogenizowany - śmietankowy- ser twarogowy, śmietanka, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna, substancja zagęszczająca (pektyny, mączka chleba świętojańskiego), białka mleka i naturalnego aromatu waniliowego (15g)</p> <p>Pomidorki plasterki 45g</p> <p>*alergeny</p> <p>243 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Środa 19.06.2024</p>		

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angielska (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier) -(35g)</p> <p>masło-(śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p>Ser żółty - mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna</p> <p>papryka czerwona-(20g)</p> <p>pomidor -(20g)</p> <p>orzechy pistacjowe 25g</p> <p>Napój: kakao (kakao o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem (mleko 2%tłuszczu)-(250g)</p> <p>*alergeny</p> <p>319 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem-(wywar: woda 160g ,mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), ryż(150g), marchew, pietruszka korzeń, por, seler)-(150g), sól-, pieprz czarny mielony , śmietana12% (330g)</p> <p>Kotleciki drobiowe z warzywami– (pierś z kurczaka 150g , mąka pszenna 80 g , olej rzepakowy panierka, kukurydza, nać pietruszki, papryka czerwona)</p> <p>Ziemniaki z wody - 200g</p> <p>Sok 100% jabłkowy – 250g</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania B-33g; W-90g; T-7g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Koktajl bananowo 120g – jogurt naturalny 80 g, banan 20g, cukier 3 g), ciasteczko zbożowe(zboża 68,9% (mąka pszenna),grys owsiany 4,5%, płatki owsiane 3,1%, Ananas plastry</p> <p>*alergeny</p> <p>159 kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Czwartek 20.06.2024</p>		

<p>Śniadanie: Kanapka: pieczywo mieszane (mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier) -(35g) masło-(śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g) jajo 1 szt. sałata-(10g) pomidor-(20g) Zurawina 20 g Napój: Mleko-(mleko 2% tłuszczu) -(250g) *alergeny 319 kcal (35% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad: Zupa z soczewicy z kiełbasą i ziemniakami- (wywar: woda (160g), kiełbasa wiejska (10g), boczek wędzony(8g),soczewica czerwona (15g), marchew, pietruszka korzeń, por, seler, makaron(100g), sól, pieprz czarny, przyprawy-(10g) -(330g) Kartacze z mięsem i okrasą (kartacze mrożone, olej rzepakowy, boczek wędzony (10g)- 110g Marchewka z jabłkiem (marchew, jabłko, jogurt naturalny, cukier 3g) 120g Kompot ananasowy (woda , ananas mrożony)250g *alergeny WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek: Racuchu z jabłkami – (mąka pszenna, mleko 2%, jaja, drożdże, olej rzepakowy, jabłka) 150g Napój: Herbata owocowa Mango cząstki *alergeny 252 kcal (28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Piątek 21.06.2024</p>		

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: Chałka (mąka pszenna, woda, naturalny zakwas pszenny, sól, drożdże, jaja) masło-(śmietanka, , serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)</p> <p>powidła truskawkowe 40g – truskawka66,5% cukier5g, żelatyna5g-(15g)</p> <p>Melon (35g)</p> <p>Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku (mleko2%, płatki jaglane (15g) – 220g)</p> <p>Napój: Herbata z dzikiej róży – woda, napar z herbaty (250g)</p> <p>*alergeny 334 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa kapuśniak z ziemniakami-(wywar: woda (160g), mięso z kurczaka(10g), wołowina-antrykot(8g),kapusta kiszona, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, sól, pieprz czarny, -(330g)</p> <p>Filet z ryby w panierce-(filet z ryby 110g, mąka pszenna typ 450, sól-, bułka tarta (zawiera gluten),pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, 220g)</p> <p>Ziemniaki z wody-(200g)</p> <p>Mini marchewki - marchew 100g, bułka tarta 5g, masło klarowane 5g)</p> <p>Kompot wieloowocowy – (woda , owoce mrożone)-(250g)</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Cząstki owoców z miodem 250g – (banan. Malina, truskawka, jabłko)</p> <p>*alergeny 125kcal (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