

Poniedziałek 18.11.2024

<p><u>Sniadanie:</u> Kanapka: bułka grahamka- mąka graham mąka z pszenicy orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g Masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g Twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypior – 35g ogórek zielony- 20g Gruszka cząstki Napój: Herbata z cytryną– woda, herbata, cytryna– 250g *alergeny 286 kcal 26% dziennego zapotrzebowania na energii</p>	<p><u>Obiad:</u> Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami-woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, kapusta biała, ziemniaki, por, seler, sól, pieprz czarny, majeranek – 300g Shorma drobiowa – mięso z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy- 150g Ryż – 220g Surówka z kapusty białej, marchewki – kapusta biała, marchew, przyprawy Smoothies *alergeny WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u> Skyr naturalny z miodem- mleko, kultury bakterii, miód – 45g Chrupki kukurydziane – mąka kukurydzana, jaja – 35g Winogrono 25g *alergeny 162kcal 10% dziennego zapotrzebowania na energii)</p>
---	--	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 19.11.2024

Śniadanie:

Kanapka: chleb słonecznikowy -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g **masło -śmietanka, serwatka w proszku**, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g **szynka drobiowa** – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **ogórek – 10g, pomidor – 10g, sałata -10g**

Śliwka

Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku – mleko 2%, płatki jaglane, witaminy -100g

Napój: Mięta – woda, mięta 250 ml.

***alergeny**

233 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa grochowa z zacierką- woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler, zacierka** , sól-, pieprz czarny mielony, natka pietruszki, groch łupany – 300 g

Klopsiki w sosie koperkowym – mięso wieprzowe, cebula, koper, woda, przyprawy – 180g

Ryż 100g

Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka z jogurtem greckim – kapusta pekińska, marchew, jabłka, **jogurt** grecki, przyprawy

Szwedzki stół warzyw

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania
B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Wafle andruty z powidłami truskawkowymi – **mąka** pszenna, **mleko**, woda, olej, truskawki - 5g, **miód**

Pomarańcza

Napój : Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250g

***alergeny**

232 kcal
22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 20.11.2024

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka mini kajzerka - mąka pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g</p> <p>Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>Ser żółty – mleko, kultury bakterii, podpuszczka</p> <p>pomidor 15g, sałata 10g, papryka czerwona 10g</p> <p>Mandarynka</p> <p>Zupa mleczna: Granola z mlekiem – mleko 2%, płatki zbożowe, owoce suszone, otręby</p> <p>Napój: Rumianek – woda, rumianek – 250 g</p> <p>*alergeny</p> <p>343kcal</p> <p>31% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa zalewajka z kielbasą i z ziemniakami-wywar: woda, kielbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, barszcz biały, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, śmietana 12%– 300 g</p> <p>Pankejkki z cukrem pudrem i polewą jogurtowa – mąka pszenna, jaja , jogurt naturalny, cukier – 180g</p> <p>Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 100g</p> <p>Deser 1 szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Kanapka: chleb mieszany - mąka pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g</p> <p>Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g,</p> <p>Szynka wiejska – mięso wieprzowe, przyprawy – 25g, papryka zielona- 15g</p> <p>tomat – 15g</p> <p>Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru – 250g</p> <p>*alergeny</p> <p>151kcal</p> <p>(13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 21.11.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angelka- 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>mus malinowy z jogurtu - jogurt naturalny, mleko, maliny- 40g</p> <p>Marchew słupki – 45g</p> <p>Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, kasza manna</p> <p>Napój: Herbata z miodem – woda, herbata, miód – 250g</p> <p>*alergeny</p> <p>248 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa krupnik z kaszy z ziemniakami- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, kasza jęczmienna, marchew, seler, śmietana 12%, sól –300g</p> <p>Filet z piersi kurczaka z przyprawami – pierś z kurczaka 150g, mąka pszenna 80 g , olej rzepakowy panierka: bułka tarta, jaja, mąka pszenna 250g</p> <p>Ryż - 200g</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych – kalafior, marchew, brokuł</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>Woda 250ml.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>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</p> <p>Kabanosy wieprzowe – mięso wieprzowe, sól, przyprawy, saletra potasowa – 50g pomidorki koktajlowe</p> <p>Napój: Mleko – mleko 2%, 250ml.</p> <p>Banan 1szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>142kcal</p> <p>10% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 22.11.2024

<p>Sniadanie: Kanapka: chleb żytni - mąka żytnia, mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g kielbasa wiejska – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g ogórek kiszony 15g Banan Napój: Kawa inka – mleko2%, kawa zbożowa 250g</p> <p>*alergeny 269kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad: Zupa z marchewki i zielonego groszku z ziemniakami : woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, groszek zielony, seler, sól jodowana, pieprz czarny mielony, śmietana 12% -300g Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym - filet z miruny, mąka pszenna typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, papryka czerwona, cebula, ananas, koncentrat pomidorowy 30% - 180 g Ziemniaki z wody-(200g) Woda 1 szt.</p> <p>*alergeny WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek: Mus owocowy – jabłko, banan, truskawka, cukier -50g Herbatniki maślane – mąka pszenna, masło, cukier, jaja - 35g Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru</p> <p>*alergeny 158kcal 10% 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