

Poniedziałek 20.01.2025**Sniadanie:**

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

Obiad:

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami:- woda (160g), mięso z kurczaka(20g), wołowina-antrykot(20),kapusta biała (20g),marchew (20g), pietruszka korzeń (20g) por (20g), **seler**, (20g), sól (**5g**) pieprz czarny (10g), **śmietana** 12%-(15g) -(330g

Kartacze z okrasą- kartacze mrożone (90g), cebula (15g), olej (5g) – 120g

Sok 100%

Owoc 1 szt.

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Skyr naturalny z miodem- mleko, kultury bakterii, miód – 45g

Chrupki kukurydziane – **mąka** kukurydzana, **jaja** – 35g

Winogrono 25g

***alergeny**

162kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 21.01.2025

<p>Śniadanie:</p> <p>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</p> <p>Śliwka</p> <p>Zupa mleczna: Płatki jaglane na mleku – mleko 2%, płatki jaglane, witaminy -100g</p> <p>Napój: Mięta – woda, mięta 250 ml.</p> <p>*alergeny 233 kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z szczawiowa z jakiem i ziemniakami- wywar woda (160g),mięso z kurczaka (20g), wołowina (20g), marchew (20g), ziemniaki (20g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), seler (10g), jaja (30g), śmietana 12%-(10g), sól (5g), pieprz czarny mielony (5g), przyprawy (10g) –330 g</p> <p>Leczo z warzywami i kielbaską – Kielbasa wiejska (40g), papryka czerwona (40g), cebula (20g) cukinia (40g), marchew (40g) koncentrat pomidorowy 30% (10g), przyprawy (10g) – 170g</p> <p>Ryż 120g</p> <p>Smoothies</p> <p>*alergeny WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Wafle andruty z powidłami truskawkowymi – mąka pszenna, mleko, woda, olej, truskawki - 5g, miód</p> <p>Pomarańcza</p> <p>Napój : Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 250g</p> <p>*alergeny 232 kcal 22% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Środa 22.01.2025 DZIEŃ TURECKI</p>		

<p>Sniadanie: Kanapka: bułka mini kajzerka - mąka pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g Ser żółty – mleko, kultury bakterii, podpuszczka pomidor 15g, sałata 10g, papryka czerwona 10g Mandarynka Zupa mleczna: Granola z mlekiem – mleko 2%, płatki zbożowe, owoce suszone, otręby Napój: Rumianek – woda, rumianek – 250 g *alergeny 343kcal 31% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad: Kebab z kurczaka – mięso drobiowe (90g), olej (5g), przyprawy (15g) – 110 g Frytki - 120g Surówka z białej kapusty i marchewki – kapusta biała (80g), marchew (20g), przyprawy (10g) – 110 g Sos czosnkowy – 15g Deser 1 szt. *alergeny WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p>Podwieczorek: Batonik owsiany 1 szt – otręby, pszenica, rodzynki. Śliwka Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru – 250g *alergeny 151kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
---	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 23.01.2025

DZIEŃ AMERYKAŃSKI

Sniadanie:

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 E160a, beta-karoten, aromat – 5g

mus malinowy z jogurtu - jogurt naturalny, **mleko**, maliny- 40g

Marchew słupki – 45g

Zupa mleczna: Kasza manna na mleku – mleko 2%, kasza manna

Napój: Herbata z miodem – woda, herbata, miód – 250g

***alergeny**
248 kcal
21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa grochowa z ziemniakami: woda (160g), kiełbasa wiejska (40g), boczek wędzony(20g),groch łupany (15g), marchew(15g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), **seler (10g)**, ziemniaki(10g), sól (5g), pieprz czarny (5g), przyprawy-(10g) -(330g)

Pieczywa – 15g

Panekjki z polewą jogurtową – mąka pszenna (50g), **jaja** (20g), **mleko 2%** (30g), **jogurt naturalny** (30g) – 130g

Herbata malinowa – woda, herbata malinowa – 100g

Owoc 1 szt.

***alergeny**
WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania
B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczerek:

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

Szynka wiejska – 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%

Piątek 24.01.2025

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: chleb żytni - mąka żytnia, mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g</p> <p>masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>kielbasa wiejska – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g</p> <p>ogórek kiszony 15g</p> <p>Banan</p> <p>Napój: Kawa inka – mleko2%, kawa zbożowa - 250g</p> <p>*alergeny 269kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem - woda (160g),mięso z kurczaka(20g), mięso wołowe(20g),marchew (20g), pietruszka korzeń (20), por(20g), seler (20g)-(120g), ryż-(25g), sól (5g)-, pieprz czarny mielony (5g) przyprawy(10g) , koncentrat pomidorowy 30% (5g) - (330g)</p> <p>Filet z ryby w panierce w sosie słodko kwaśnym - filet z miruny (80g), mąka pszenna typ 450 (20g), sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony (5g), jaja (5g), bułka tarta (10g), olej rzepakowy (5g), papryka czerwona (10g), cebula (10g), ananas (10g), koncentrat pomidorowy 30% (20g) - 180 g</p> <p>Ziemniaki z wody- 120g</p> <p>Herbata z cytryną – woda, herbata, cytryna – 250 g</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Mus owocowy – jabłko, banan, truskawka, cukier -50g</p> <p>Herbatniki maślane – mąka pszenna, masło, cukier, jaja - 35g</p> <p>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