

**Poniedziałek 22.04.2024****Śniadanie:**

**Kanapka: chleb pszenny**(mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże,-(35g)

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

**kielbasa żywiecka** (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa, (20g)

**rzodkiewka** (25g)

**ogórek zielony**(25g)

**Napój:** Kakao z mlekiem(-(**mleko** łaciaste 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku (15g))-(250g)

**\*alergeny**

229 kcal

(34% dziennego zapotrzebowania na energię)

**Obiad:**

**Zupa grysikowa z zacierką**-(woda (160g), włoszczyzna- marchew, pietruszka, **seler**, por-(100g), zacierka-40g,mięso wieprzowe-40g,mięso wołowe (40g), sól jodowana, pieprz czarny mielony ,ziele angielskie, przyprawy-(330g)

**Kolorowy kociołek z mięsem i warzywami** (mięso wieprzowe (80g), cukinia mrożona (40g), papryka mrożona (40g), dynia mrożona (40g), fasolka mrożona (40g) marchew(40g) ,pieprz czarny mielony, przyprawy (250g)

**Ryż** - (200g)

**\*alergeny**

798 kcal

WO-886 kcal–55% dziennego zapotrzebowania

B-16g; W-97g; T-25g;

**Podwieczorek:**

**Leśny shake** z tropikalną nutą (250g) (ananas(25g), truskawka(25g),

**jogurt** naturalny(150g), miód(10g))

**\*alergeny**

298 kcal

(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Wtorek 23.04.2024**

<p><b>Śniadanie:</b></p> <p><b>Kanapka: bułka ziarnista</b> (mąka <b>pszenna</b> grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier)-(35g)</p> <p><b>Masło</b> -(<b>śmietanka, serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p><b>pomidor</b>-(20g)</p> <p><b>sałata</b>-(10g)</p> <p><b>papryka czerwona</b>-(20g)</p> <p><b>Szynka z indyka</b>-(mięso z indyka, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa (20g)</p> <p><b>Napój: kawa Inka</b>-(zboża72% (<b>jęczmień, żyto</b>), cykorii, burak cukrowy -prażone) <b>z mlekiem (mleko</b> 2% tłuszczu) -(250g)</p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>243 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <p><b>Zalewajka z kielbasą i z ziemniakami</b> (wywar woda (160g), kielbasa wiejska(10g), marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b>)-(150g), <b>śmietana</b> 12%-(10g), sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy, barszcz biały (45g)–(330g)</p> <p><b>Pieczyno</b> (25g)</p> <p><b>Makaron z truskawkami i polewą jogurtową</b>-(<b>mąka</b> z pszenicy twardej durum, <b>jaja</b>, truskawki mrożone , <b>jogurt</b> naturalny, cukier (3g) 250g)</p> <p><b>Owoc</b></p> <p><b>Szwedzki stół warzyw</b></p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>WO-793 kcal–70% dziennego zapotrzebowania B-8g; W-52g; T-11g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b></p> <p><b>Galaretka leśna</b> z <b>jogurtem</b> naturalnym-(250g)</p> <p><b>Wafelek ryżowy</b> (15g) mąka <b>pszenna</b>, mleko (<b>mleko</b> łąciate 2% tłuszczu), <b>jajko</b>, sól, olej rzepakowy)</p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>276 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Środa** 24.04.2024

<p><u>Śniadanie:</u></p> <p><b>Kanapka: chleb żytni</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, naturalny zakwas <b>żytni</b>, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości <b>soi</b>, <b>sezamu</b>, <b>jaja</b>)-(35g)</p> <p><b>masło</b>-(<b>śmietanka</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)</p> <p><b>sałata</b>-(10g)</p> <p><b>ogórek zielony</b>-(20g)</p> <p><b>pasztet wieprzowy</b>-(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-(15g)</p> <p><b>Zupa mleczna:</b> Kasza manna na mleku (kasza manna, <b>mleko</b> łaciate 2% tłuszczu)-(250g)</p> <p><b>Napój :Herbata z cytryną</b> (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna)(250g)</p> <p><b>*alergeny</b> 459kcal (35% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><u>Obiad:</u></p> <p><b>Zupa meksykańska i ziemniakami</b>-(woda (160g), włoszczyzna- marchew ,pietruszką, <b>seler</b>, por-(100g), czerwona fasola, kukurydza, ziemniaki-40g,mięso wieprzowe-40g,koncentrat pomidorowy 30%, cebula, papryka, pieczarki, sól jodowana , pieprz czarny mielony, ziele angielskie, majeranek)-(330g)</p> <p><b>Kotlet z jajka</b> -(<b>jaja</b> gotowane(100g), cebula(10g), <b>mąka</b> pszenna, woda, pietruszka(30g) ,sól jodowana, pieprz czarny mielony, bułka tarta (65g), przyprawy(150g)</p> <p><b>Ziemniaki z wody</b>-(200g)</p> <p><b>Bułka angelka</b> (35g)</p> <p><b>Ogórek konserwowy (150g)</b></p> <p><b>Kompot</b> owocowy – truskawka mrożona, malina mrożona – 250g</p> <p><b>*alergeny</b> WO-493kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u></p> <p><b>Chałka z</b> miodem i melonem (120g)</p> <p><b>Mleko 250g</b> - (mąka <b>pszenna</b>, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże)</p> <p><b>*alergeny</b> 268 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Czwartek 25.04.2024**

<p><u>Śniadanie:</u></p> <p><b>Kanapka: bułka grahamka</b> (mąka <b>graham</b>, mąka z <b>pszenicy</b> orkisz, woda, łamane ziarna <b>pszenicy</b> orkisz, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier)-(35g)</p> <p><b>masło</b>-(<b>śmietanka</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p><b>szynka wiejska</b> -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p><b>sałata – (80g)</b></p> <p><b>pomidor – (80g)</b></p> <p><b>Zupa mleczna: płatki owsiane z bananem i mlekiem</b> -(płatki owsiane, <b>mleko</b> łąciate 2% tłuszczu, banan (15g))-(250g)</p> <p><b>Napój: Herbata malinowa</b>-(woda, herbata malinowa)-(250g)</p> <p><b>*alergeny</b> 275 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><u>Obiad:</u></p> <p><b>Rosół z makaronem</b> (wywar: woda (160g), mięso z kurczaka(10g), wołowina-antrykot(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b>, makaron mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b> (100g), sól jodowana, pieprz czarny mielony-(330g)</p> <p><b>Udka z kurczaka</b> -(mięso drobiowe, olej rzepakowy, sól jodowana, pieprz czarny mielony, przyprawy)-(110g)</p> <p><b>Ziemniaki z wody</b>-(200g)</p> <p><b>Fasolka szparagowa</b> – fasola szparagowa mrożona, <b>masło</b> klarowane , <b>bułka</b> tarta- 150 g</p> <p><b>Kompot truskawkowy</b> (woda, truskawki mrożone, cukier 3g )-(250g)</p> <p><b>*alergeny</b> 698 kcal WO-760,1 kcal–56% dziennego zapotrzebowania B-24g; W-47g; T-17g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u></p> <p><b>Bagietka z masłem</b> (35g) mąka z <b>pszenicy</b> orkisz, woda, siemię lniane, sól, drożdże, cukier)-(35g)</p> <p><b>Masło</b> - (<b>śmietanka</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p><b>Bakalie</b> (15g)</p> <p><b>Kakao</b></p> <p><b>*alergeny</b> 296 kcal (28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p><b>Piątek 26.04.2024</b></p>		

<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Kanapka: chleb mieszany</b> (mąka <b>żytnia</b>, woda, naturalny zakwas <b>żytni</b>, sól, drożdże, jaja <b>masło</b>-(<b>śmietanka</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik <b>ser żółty mozzarella</b> -(80g) <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna) -(15g)  <b>Pomidor</b> (20g)  <b>Sałata</b>-(20g)  <b>Papryka</b> (20g)  <b>Napój: : kawa Inka</b>-(zboża72% (<b>jęczmień</b>, <b>żyto</b>), cykorii, burak cukrowy -prażone) <b>z mlekiem</b> (<b>mleko</b> 2% tłuszczu) -(250g)  <b>*alergeny</b>  324kcal  (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><b>Obiad:</b>  <b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> -(wywar: woda wodociągowa(160g), marchewka, por, <b>seler</b>, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) mieszanka 7 składnikowa warzywna, ziemniaki (85g), <b>jaja</b> sól jodowana, pieprz czarny mielony, <b>śmietana</b>12%-10g)-(330g)  <b>Paluszki rybne w panierce</b> -(filet z ryby 110g, mąka <b>pszenna</b> typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy-(220g)  <b>Ziemniaki z wody</b>-(200g)  <b>Surówka Coleslav</b> (biała kapusta, marchew, <b>jogurt</b> naturalny)  <b>Kompot z jabłek</b> (woda, jabłka) -(250g)  <b>Szwedzki stół owoców</b>  <b>*alergeny</b>  WO-986kcal–63% dziennego zapotrzebowania  B-29g; W-51g; T-15g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  <b>Szaszłyki owocowe</b>-(wino grono (25g), banan (25g), gruszka (25g), melon (25g), pomarańcza (25g)-(150g)  <b>Mleko – mleko 2%</b>  <b>alergeny</b>  312 kcal  (28% 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 id szkoły