

**Poniedziałek 24.06.2024**

Śniadanie:

**Kanapka: chleb żytni** (mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże-(35g) **masło**-(**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g) **pomidor**-(20g) **sałata** (20g) **kielbasa szynkowa**- (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa, -(20g) **Zupa mleczna: Kokardki na mleku** (**makaron, mleko** 2%) **Napój: Herbata**-(woda, herbata ) -(250g)

**\*alergeny** 388 kcal  
(27% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

**Zupa szczawiowa i ziemniakami**-(wywar: woda a(160g),mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), szczaw (150g), (marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler**)-(150g), **jaja, śmietana** 12%-(10g), sól, pieprz czarny, przyprawy **Makaron z serem i polewą jogurtową mąka pełnoziarnista z pszenicy** twardej durum, **jaja, twaróg półtłusty** (120g), **jogurt** naturalny ( mleko, **śmietanka**, kultury bakterii jogurtowych 60 g), cukier biały 3g- 250g **Kompot z jabłek** ( woda, jabłko) 250g

**\*alergeny**

WO-724 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania  
B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

**Mini grahamka** (mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże-(35g)) **masło**-(**śmietanka, masło, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g) **Kabanosy wieprzowe** (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, substancja konserwująca: azotyn sodu, 100g gotowego produktu otrzymano ze 125g mięsa, może zawierać produkty pochodne **mleka** (łącznie z **laktozą**), -(20g) **Papryka czerwona** 20g **Herbata z cytryną** (woda, herbata, cytryna) 250g

**\*Alergeny**

256 kcal  
(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

I Wybrane posiłki mają zapewnić energia poziomie ok. 75%

**Wtorek 25.06.2024**

Śniadanie:

**Kanapka: chleb mieszany**-(mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -(35g)

**masło**-(**śmietanka, masło, serwatka** w proszku,

emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten,

aromat) -(3g)

**sałata**-(20g)

**pomidor**-(20g)

**polędwica sopocka**-(mięso wieprzowe95%,

skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw,

aromaty ,cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu). (40g)

**Zupa mleczna: kasza manna na mleku** (kasza

**manna 15g, mleko 2%**) 150g

**Napój: Herbata z cytryną** ( woda, napar z herbaty, cytryna) – 250g

**\*alergeny**  
275 kcal  
(21% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

**Zupa koperkowa z ryżem** - wywar: woda (160g), marchewka, por, **seler**, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g), ryż biały 10g, sól jodowana, pieprz czarny mielony,

**śmietana**12%-10g)-(330g)

**Eskolapek w przyprawach** (filet drobiowy przyprawy ,

mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana ,przyprawy, olej rzepakowy, papryka,) -(120g)

**Ziemniaki z wody**-(200g)

**Fasolka szparagowa** - Fasola zielona 100g, bułka tartarowa 5g, masło klarowane 5g – 150g

**Herbata owocowa** ( woda, herbata owocowa) 250g

**\*alergeny**  
WO-603 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania  
B-33g; W-90g; T-7g;

Podwieczorek:

**Angielka** ( mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier) -(35g)

**serek naturalny** mleko pełne, **śmietana**, koncentrat białek **serwatkowych** ,sól, **maślanka, śmietanka**, sól, kultury bakterii

**Kakao z mlekiem** (**kakao** o obniżonej zawartości tłuszczu 10 **g mleko 2%**)

**Kiwi** 150g

**\*alergeny**  
241 kcal  
(22% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Środa 26.06.2024**

<p><u>Śniadanie:</u></p> <p><b>Szwedzki stół:</b></p> <p><b>Warzywa</b> (50g) : papryka, sałata, pomidor koktajlowy, ogórek zielony, rzodkiewka,</p> <p><b>Wędlina</b> (25g) mięso wieprzowe 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu) 40g.</p> <p><b>Ser żółty</b> (25g) (<b>mleko 2%</b> sól 5 g, chlorek wapnia 3%</p> <p><b>Herbata</b> (woda, herbata) 250g</p> <p><b>Kakao</b> (<b>kakao</b> o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) <b>z mlekiem</b> (<b>mleko 2%</b> tłuszczu)-(250g)</p> <p><b>*alergeny</b> 278kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><u>Obiad:</u></p> <p><b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> wywar: woda (160g), warzywa mrożone, por, <b>seler</b>, korzeń pietruszki, kalafior, kapusta biała(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) , ziemniaki 25g,sól jodowana, pieprz czarny mielony, <b>śmietana</b>12%-10g)-(250g</p> <p><b>Gulasz wieprzowy w sosie własnym</b> - mięso od szynki wieprzowe , cebula(10g), <b>mąka pszenna</b>, woda ,sól jodowana, pieprz czarny mielony, (150g)</p> <p><b>Kasz gryczana</b> (200g)</p> <p>Woda z cytryną ( woda, cytryna ) 250g</p> <p><b>*alergeny</b> WO-724 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u></p> <p><b>Koktajl czekoladowy na kefirze</b> 250g – (mleko łąciate 2%,serwatka 3 %&lt; kakao (5g) (miód 3 g)</p> <p><b>Winogrono ciemne</b> (35g)</p> <p><b>Herbata z pokrzywą</b> ( woda, herbata z pokrzywą) 250 g</p> <p><b>*alergeny</b> 249 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p><b>Czwartek 27.06.2024</b></p>		

Śniadanie:	Obiad:	Podwieczorek:
<p><b>Kanapka: bułka kajzerka</b>-(mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier, (35g)</p> <p><b>masło</b>-(<b>śmietanka</b>, <b>masło</b>, <b>serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)</p> <p><b>pomidor</b>-(10g)</p> <p><b>papryka żółta</b>(20g)</p> <p><b>parówki z indyka</b>-(mięso z indyka (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu(15g)</p> <p><b>Napój: kakao</b>-(<b>kakao</b> o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) <b>z mlekiem</b> (<b>mleko</b> 2% tłuszczu)-(250g)</p> <p><b>*alergeny</b> 160 kcal 11% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <p><b>Zupa marchewkowa z zacierką</b> - wywar: woda (160g), marchewka, por, <b>seler</b>, korzeń pietruszki(100g), natka pietruszki(10g), mięso z kurczaka(10g) wołowina-antrykot(8g), ziemniaki, 40g), sól, pieprz czarny mielony, <b>śmietana</b> 12% (10g)-(330g)</p> <p><b>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym</b> - mięso mielone od szynki 80g, jajko 2 szt., bułka tarta 5g, kapusta pekińska 100g, koncentrat pomidorowy 75g, ryż 50g,- 120g</p> <p><b>Ziemniaki z wody z koperkiem</b>-(200g)</p> <p><b>Surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, papryki i czerwonej cebulki</b>- ogórek kiszony 50g, pomidor 50g, papryka czerwona 50g, cebula 15g, olej rzepakowy 5g, przyprawy 5g.</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> (woda, herbata z cytryną) 250g</p> <p><b>*alergeny</b> WO-929 kcal–63% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-51g; T-15g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b></p> <p><b>Paluchy drożdżowe z serem</b> 100g --(mąka <b>pszenna</b>, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier)</p> <p><b>Mandarynka</b> (80g)</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 250g ( woda, herbata owocowa) 250g</p> <p><b>*alergeny</b> 249 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%		

**Piątek 28.06.2024**

<p><b>Śniadanie:</b>  <b>Kanapka: rogalik maślany</b> (mąka, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże)  <b>masło</b>-(śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)  <b>Miód</b> - (40g),  <b>Salatka warzywna</b> (pomidor (10g), sałata(10g), rzodkiewka(10g), biała rzepa (10g)    <b>Napój: kakao</b> (kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (10%) z mlekiem (mleko 2% tłuszczu) -(250g)    <b>*alergeny</b>  343 kcal  (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p><b>Obiad:</b>  <b>Zupa pomidorowa z ryżem</b> - wywar: woda wodociągowa(160g),mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b>)-(150g),ryż , <b>śmietana</b> 12%-(10g), sól-, pieprz czarny mielony (330g)  <b>Filet z ryby w panierce</b> -(filet z ryby 110g, mąka <b>pszenna</b> typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony olej rzepakowy ,panierka: <b>bułka tarta</b> ,<b>jaja</b> 220g  <b>Ziemniaki z wody</b>-(200g)  <b>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką</b> (kapusta kiszona, cebula, pietruszka nać, marchew, olej rzepakowy, sól(3g), cukier (3g)) 150g  <b>Herbata z cytryną</b>-( woda, herbata, cytryna )- 250g    <b>*alergeny</b>  WO-685kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania  B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b>  <b>Maślanka</b>  owocowa 250g  (<b>mleko</b> 2%,  <b>serwatka</b> 1%,)  <b>Ciasteczko</b>  owsiane (owies, gorczyca)  <b>Pomarańcza</b>    <b>*alergeny</b>  252 kcal  (22% 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.