

Poniedziałek 25.11.2024

<p><u>Sniadanie:</u> Kanapka: bułka kajzerka- mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g Masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g Szynka drobiowa- mięso drobiowe, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy pomidor-20gogórek zielony- 20g Jabłko Zupa mleczna: płatki górskie na mleku – mleko 2%, płatki górskie – 100g Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa – 250g *alergeny 286 kcal 26% dziennego zapotrzebowania na energii</p>	<p><u>Obiad:</u> Zupa fasolowa z ziemniakami-woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, fasola jaś, ziemniaki, por, seler, sól, pieprz czarny, majeranek – 300g Spaghetti bolognes – mięso wieprzowe, cebula, olej, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30% - 100g Makaron razowy – 80g Owoc 1 szt *alergeny WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u> 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 *alergeny 158kcal 10% dziennego zapotrzebowania na energii)</p>
---	--	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 26.11.2024

Sniadanie:

Kanapka: chleb pszenny -mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g
masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g
kurczak gotowany – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g, **rzodkiew – 10g, pomidor – 10g, sałata -10g**
Melon
Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g
Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.
 mleko 2%

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

Obiad:

Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda, mięso wieprzowe, mięso wołowe, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, ziemniaki , papryka mrożona, pieczarki, kukurydza, **śmietana** 12%, sól-,
Naleśniki z powidłami –**jaja, mąka pszenna, masło**, konfitura truskawkowa- 220g
Sok 100%
Smoothies

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

Podwieczorek:

Kanapka: Rogalik maślany - mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g
masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g,
miód
Śliwka 1szt
Napój : Kakao – mleko 2% , kakao o obniżonej zawartości cukru

***alergeny**
 246 kcal
 22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 27.11.2024

Sniadanie:

Kanapka: bułka angielska - **mąka** pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g

Jajecznicza ze szczypiorkiem – masło, jaja, szczypior – 50g

pomidor 15g

Ogórek zielony słupki

Zupa mleczna: Musli z mlekiem – **mleko 2%, płatki** zbożowe, owoce suszone, **otręby**

Napój: Mięta – woda, mięta – 250 g

***alergeny**

335kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z pomidorowa z ryżem- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, ryż, pietruszka korzeń, por, koncentrat pomidorowy 30%, marchew, **seler, śmietana** 12%, sól –300g

Kotlet mielony– mięso wieprzowe, **bułka tarta, jaja**, przyprawy, olej -150g

Ziemniaki - 200g

Mizeria z jogurtem – ogórek zielony, jogurt naturalny, przyprawy - 180g

Woda 250ml.

***alergeny**

WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Kanapka: mini grahamka - **mąka** graham: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g

Masło- śmietanka, serwatka w proszku,

emulgator E471, sól, barwnik E160a,

beta-karoten, aromat – 5g,

Kiełbasa żywiecka – mięso wieprzowe, przyprawy –

25g, **papryka zielona- 15g**

rzodkiewka – 15g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao o obniżonej zawartości cukru – 250g

***alergeny**

151kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 28.11.2024

Śniadanie:

Kanapka: chleb żytni- mąka **żytnia**, 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

serek almette śmietankowy – twaróg półtłusty,

jogurt naturalny, szczypiorek - 40g

pomidor- 15g, ogórek zielony – 15g

Mandarynka

Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka- zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z brokuł z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler**, brokuł mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, **śmietana** 12%– 300 g

Bitki wołowe w sosie własnym- mięso wołowe, woda, cebula, olej, przyprawy – 180g

Placki ziemniaczane – mąka pszenna, jaja, sól, olej rzepakowy

Ogórek kiszony 1szt.

Deser 1 szt.

***alergeny**

WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Shake czekoladowy na kefirze - mleko pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury **kefirowe**, kakao – 250 ml

Wafle bez cukru przekładane

miodem- mąka pszenna, mleko w proszku, miód – 40g

Pomarańcza cząstki

***alergeny**

269 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 29.11.2024

Śniadanie:

Kanapka: chleb pszenno- 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

parówki wieprzowe - mięso wieprzowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty,

przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20bstancja konserwująca: azotyn sodu 30g

Mandarynka

Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka-zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml

***alergeny**

248 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa z kasza manna na rosolw-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, **seler, kasza manna** sól, pieprz czarny mielony, przyprawy,- 300 g

Kotlet z ryby w panierce – filet z dorsza , olej, **bułka tarta, jaja**, przyprawy – 180g

Ziemniaki – 100g

Surówka z marchewki pora i jogurtu naturalnego – marchew, por, jogurt naturalny, przyprawy

Woda 1 szt.

***alergeny**

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

Podwieczorek:

Bułka drożdżowa z kruszonką – mąka pszenna, woda, **jaja**, drożdże, **mleko**

Gruszka 1 szt.

Napój: Mleko – **mleko 2%** - 250g

***alergeny**

269 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

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