

**Poniedziałek 27.01.2025**

**DZIEŃ WŁOSKI**

Śniadanie:

**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**-20g**ogórek 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

Obiad:

**Spaghetti bolognes** – mięso wieprzowe (100g), cebula (10g), olej (5g), pulpa pomidorowa (30g), koncentrat pomidorowy 30% (5g) - 150g

**Makaron razowy** – 80g

**Herbata malinowa** – woda, herbata malinowa – 250g

**Owoc 1 szt.**

**\*alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

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

**\*alergeny**

158kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Wtorek 28.01.2025**

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 ,(160g),mięso wieprzowe od szynki (45g), mięso wołowe(45g), marchew (10g), ziemniaki (10g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), **seler (10g) śmietana 12%-(10g), sól (5g), pieprz czarny mielony (5g), mąka pszenna (10g) – 330g**  
**Pieczywo – 15g**  
**Kluski leniwe z masłem klarowanym** – **twaróg półtłusty (60g), jaja (20g), mąka pszenna (10g), masło (20g) – 110g**  
**Soczek 1 kart.**  
**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 29.01.2025**

**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

**Jajecznica 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:**

**Rosół z zacierką-** woda (160g), włoszczyzna- marchew (20g), pietruszka (20g), **seler (20g)**, por (20g), zacierka (40g), mięso wieprzowe-20g, mięso wołowe 20g, sól (5g), pieprz czarny mielony (5g) - 330g

**Kotlet mielony drobiowy**– mięso drobiowe (80g), **bułka tarta( 20), jaja (10g)**, przyprawy (5g), olej (5g) -120g

**Ziemniaki** - 120

**Marchew z groszkiem** – marchew z groszkiem mrożona (100g), **masło(20g) , mąka pszenna (10g)** -130g

**Kompot truskawkowy** - woda, truskawki mrożone – 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 30.01.2025**

**DZIEŃ ARABSKI**

<p><b>Sniadanie:</b></p> <p><b>Kanapka:</b> chleb żytni- mąka <b>żytnia</b>, mąka z <b>pszenicy</b> orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g</p> <p><b>masło-śmietanka, serwatka w proszku,</b> emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p><b>serek almette śmietankowy – twaróg</b> półtłusty,</p> <p><b>jogurt</b> naturalny, szczypiorek - 40g</p> <p><b>pomidor- 15g, ogórek zielony – 15g</b></p> <p><b>Mandarynka</b></p> <p><b>Napój:</b> Kawa inka – mleko 2%, kawa inka- zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml</p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>248 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <p><b>Zupa krupnik z ziemniakami-:</b> woda 160g , mięso wieprzowe (20g), mięso wołowe (20g) , marchew (20g), ziemniaki (20g), pietruszka korzeń (20g), por (20g), <b>seler (20g)</b>, sól (5g), pieprz czarny mielony (5g) , <b>kasza jęczmienna (15g) – 330g</b></p> <p><b>Shorma wieprzowa</b> – mięso od szynki (90g), przyprawy (20), olej (10g) – 120g</p> <p><b>Frytki</b> – 120g</p> <p><b>Surówka z kapusty białej z marchewką</b> -biała kapusta (90g), marchew (25g), olej rzepakowy (5g) – 120g</p> <p><b>Sok 100% 1 szt.</b></p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b></p> <p><b>Shake czekoladowy na kefirze - mleko</b> pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury <b>kefirowe</b>, kakao – 250 ml</p> <p><b>Wafle bez cukru przekładane miodem-</b> mąka pszenna, mleko w proszku, miód – 40g</p> <p><b>Pomarańcza cząstki</b></p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>269 kcal</p> <p>(28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
---	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Piątek 31.01.2025**

<p><b>Śniadanie:</b></p> <p><b>Kanapka:</b> chleb pszenno- żytni <b>pszenna</b>, mąka z <b>pszenicy</b> orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g</p> <p><b>masło-śmietanka, serwatka w proszku</b>, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p><b>parówki wieprzowe</b> – mięso drobiowe(86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20substancja konserwująca – 30g</p> <p><b>pomidor- 15g, papryka żółta – 15g</b></p> <p><b>Winogrono</b></p> <p><b>Napój:</b> Herbata – woda, herbata– 250 ml</p> <p><b>Zupa mleczna: Kasza manna z mlekiem</b> – <b>mleko</b> 2% (30g), kasza manna ( 10g) – 40g</p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>248 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p><b>Obiad:</b></p> <p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem:</b> woda (160g), mięso z kurczaka(20g), wołowina-antrykot (20g), pieczarki (10g) marchew (10g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), <b>seler</b>(20g), makaron razowy: <b>mąka pełnoziarnista z pszenicy</b> twardej durum (40g) ,sól (5g), pieprz czarny mielony (15g) <b>śmietana 12%</b> (15g) -330g</p> <p><b>Filet z ryby w panierce</b> - filet z ryby 90g, mąka <b>pszenna</b> typ 450 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 10g – 120g</p> <p><b>Ziemniaki</b> – 120g</p> <p><b>Surówka z kapusty kiszonej z marchewką</b> -kiszona kapusta (90g), marchew (25g), olej rzepakowy (5g) – 120g</p> <p><b>Herbata 250ml.</b></p> <p><b>Szwedzki stół owoców</b></p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b></p> <p><b>Shake czekoladowy na kefirze - mleko</b> pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury <b>kefirowe</b>, kakao – 250 ml</p> <p><b>Wafle bez cukru przekładane miodem-</b> mąka pszenno- żytnia, mleko w proszku, miód – 40g</p> <p><b>Pomarańcza cząstki</b></p> <p><b>*alergeny</b></p> <p>269 kcal</p> <p>(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 od szkoły