

Poniedziałek 29.04.2024**Śniadanie:**

Kanapka: chleb graham (mąka **żytnia**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości **soi, sezamu, jaja**)-(35g)
masło-(**śmietanka, serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat) -(3g)
sałata-(10g)
ogórek zielony-(20g), **oliwki czarne**
szyńka drobiowa (mięso z kurczaka (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-(15g)
ogórek zielony-(15g)
sałata-(10g), pomidor
Arbuz
Napój: Napój: herbata owocowa (woda ,herbata owocowa) 250ml.
***alergeny**
 315kcal
 (26% dziennego zapotrzebowania na energię)

Obiad:

Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -(woda (160g), włoszczyzna- marchew, pietruszka, **seler**, por-(100g), ziemniaki 40g,mięso wieprzowe-40g,mięso wołowe (40g),mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól jodowana, pieprz czarny mielony ,ziele angielskie, **śmietana 12%**przyprawy-(330g)
Gulasz duszony z warzywami -(szyńka wieprzowa(100g), cebula(10g),warzywa mrożone, mąka **pszenna**, woda, sól, pieprz czarny mielony, majeranek -(150g)
Kasza jęczmienna– (200g)
Jabłko 1szt.
***alergeny**
 WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania
 B-43g; W-51g; T-18g;

Podwieczorek:

Sałatka owocowa z miodem i krakersami (banan, arbuz, śliwka, jabłko, malina, krakersy słone)-(250g)
Woda z cytryną i mięta 250ml.
***alergeny**
 296 kcal
 (28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 30.04.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka kajzerka (mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, łamane ziarna pszenicy orkisz, nasiona sezamu, słonecznik, siemę lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier)-(35g)</p> <p>masło -(śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat)-(3g)</p> <p>Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem – jaja, masło, szczypior</p> <p>pomidor koktajlowy-(20g)</p> <p>szczypiorek 25g</p> <p>Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku (mleko2%,pszenica,mąka kukurydziana</p> <p>Napój :Herbata z cytryną (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna-250ml.</p> <p>*alergeny 236 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa brokułowa z ziemniakami- (wywar: woda (160g), mięso z kurczaka(10g), wołowina-antrykot(8g),brokuły mrożone (110g), marchew, pietruszka korzeń, por, ogórek kwaszony, seler, ryż(100g), sól- pieprz czarny mielony,(śmietana 12%-(10g) -(330g</p> <p>Makaron razowy typu „spaghetti” z sosem bolońskim-(mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum, jaja woda, koncentrat pomidorowy 30%, mąka pszenna typ 450, przyprawy, sól, pieprz czarny mielony , oregano-(250g)</p> <p>Deser</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Koktajl bananowo- jagodowy – (mleko 2%, kefir, banan, jagody mrożone) 250ml.</p> <p>Biszkopty</p> <p>Melon</p> <p>*alergeny 128kcal (10% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Czwartek 02.05.2024</p>		

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angielska (mąka pszenna, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, jaja) -(35g)</p> <p>masło-(śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat) -(3g)</p> <p>parówki wieprzowe -(mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe-(15g)</p> <p>pomidor-(20g)</p> <p>sałata(15g)</p> <p>Śliwka 1 szt.</p> <p>Napój: kakao (kakao o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem (mleko 2%tłuszczu)-(250g)</p> <p>*alergeny</p> <p>332kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)*alergeny</p> <p>275 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z zielonej fasolki z makaronem -(wywar: woda wodociągowa(160g), marchewka, por, seler, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) fasolka zielona mrożona (85g), jaja, mąka pszenna, sól jodowana, pieprz czarny mielony, śmietana12%-10g)-(330g)</p> <p>Ryż z jabłkiem i polewą jogurtową (ryż biały 80g, jabłko 50g, jogurt naturalny 30g, cynamon 3g, cukier 3g) 110g</p> <p>Sok 100%</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Tortilki z szynką i warzywami(tortilla pełnoziarnista 60 g, szynka, sałata, pomidor, serek kanapkowy)</p> <p>Pomarańcza cząstki</p> <p>Kakao (mleko2%,kakao gorzkie)</p> <p>*alergeny</p> <p>147 kcal (13% 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