

Wtorek 12.11.2024

<p>Sniadanie:</p> <p>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 kielbasa szynkowa – mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 20substancja konserwująca: azotyn sodu 30g, rzodkiew – 10g, pomidor – 10g</p> <p>Banan</p> <p>Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g</p> <p>Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml. mleko 2%</p> <p>*alergeny 223 kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa krupnik z ryżem i zieleniną- woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, ryż , śmietana 12%, sól-, pieprz czarny mielony, natka pietruszki – 300 g</p> <p>Gulasz wieprzowy z warzywami – woda, mięso od szynki, kalafior, brokuł, marchew, papryka kolorowa, cebula, przyprawy, -150g</p> <p>Kasza Kus Kus - 200g</p> <p>Ogórek konserwowy 1 szt.– 80g</p> <p>Woda 250ml.</p> <p>Smoothies</p> <p>*alergeny WO-603kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Koktajl malinowy z jogurtu greckiego - Woda: 76,5 g białko: 3,8 g, tłuszcz: 0,8 g, węglowodany: 18 g, błonnik pokarmowy: 0,2 g, cholesterol: 9 mg, maliny , cukier 2g</p> <p>Papryka paski</p> <p>Ciasteczko zbożowe - mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, płatki owsiane, płatki orkiszowe, otręby</p> <p>*alergeny 241 kcal 22% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
--	---	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 13.11.2024

Śniadanie:

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

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

Serek waniliowy – **mleko**, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka, cukier,-25g

Papryka paski- 15g

Napój: Mleko – mleko 2% - 250 ml

***alergeny**

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa koperkowa z kaszą jaglana- woda (160g), marchewka, por, **seler**, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) .sól jodowana, pieprz czarny mielony, **śmietana**12%-10g)-(330g)

Sznicel wieprzowy z cebulką – mięso wieprzowe, olej, przyprawy, **mąka** pszenna, woda, sól, cebula -150g

Ziemniaki - 200g

Surówka z ogórka kiszzonego, papryki, pomidora, czerwonej cebuli – ogórek kiszony, papryka czerwona, pomidor, czerwona cebula, olej, przyprawy -180g

Sok 100% - 250ml.

***alergeny**

WO-548kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Jogurt gratka do picia-
mleko pasteryzowane,
kultury bakterii mlekowych
Wafle ryżowe – ryż, cukier
sól – 25g
Kiwi 1 szt.

***alergeny**

158kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 14.11.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka kajzerka- mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, sól, drożdże, błonnik roślinny, cukier- 40g</p> <p>masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>twarożek ze szczypiorkiem – twaróg półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek - 40g</p> <p>pomidor- 15g,</p> <p>Marchew słupki</p> <p>Napój: Herbata – woda, herbata – 250 ml</p> <p>*alergeny</p> <p>242 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z kalafiorowa z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, kalafior mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, śmietana 12%– 300 g</p> <p>Udko w sosie własnym – mięso drobiowe , papryka kolorowa, woda, cebula, przyprawy, olej – 180g</p> <p>Kasza pęczak – 100g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej, kopru, jogurtu i chrzanu – kapusta pekińska, koper włoski, jogurt naturalny, chrzan – 150g</p> <p>Deser 1 szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-661 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Podplomyki bez cukru- mąka pszenna, mleko w proszku – 40g</p> <p>Pomidorki koktajlowe</p> <p>Napój: Mleko – mleko 2%</p> <p>*alergeny</p> <p>261 kcal</p> <p>(28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 15.11.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: chleb graham - mąka graham mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g</p> <p>Papryka żółta 15g</p> <p>Arbuz</p> <p>Zupa mleczna: Granola z mlekiem- mleko 2%, płatki zbożowe, owoce suszone, orzechy- 25g</p> <p>Napój: Herbata czarna z miodem – woda, herbata, miód</p> <p>.</p> <p>*alergeny 269kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z soczewicy z zacierką : woda (160g), kiełbasa wiejska(10g), boczek wędzony (8g), włoszczyzna -marchew, pietruszka, seler, por, soczewica czerwona, ziemniaki-(150g),sól jodowana (5g), pieprz czarny mielony, natka pietruszki-(330g)</p> <p>Filet z ryby w panierce po grecku - filet z miruny, mąka pszenna typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, włoszczyzna paski mrożona, koncentrat pomidorowy 3-% 180 g</p> <p>Ziemniaki z wody-(200g)</p> <p>Herbata – woda, herbata 250 g</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Sałatka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, mandarynka, winogrono,</p> <p>Jogurt naturalny - mleko pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury bakterii jogurtowych – 250 ml</p> <p>*alergeny 151 kcal 12% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
--	--	---

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