

**Poniedziałek 02.12.2024**

<p><u>Śniadanie:</u> <b>Kanapka:</b> chleb pszenny, mąka <b>pszenna</b> grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g <b>Masło -śmietanka, serwatka</b> w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g <b>Kurczak gotowany</b> -mięso drobiowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 40g <b>sałata</b>-10g<b>pomidor</b>-20g<b>ogórek zielony</b>- 20g <b>Mix owoców</b> <b>Zupa mleczna:</b> płatki owsiane na mleku - <b>mleko 2%</b> , płatki owsiane, może zawierać <b>gluten</b>– 250g <b>Napój:</b> Mięta – woda, mięta - 250 ml.</p> <p><b>*alergeny</b> 264 kcal 26% dziennego zapotrzebowania na energii</p>	<p><u>Obiad:</u> <b>Zupa kapuśniak z ziemniakami</b>-woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, kapusta kiszona, marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b>, sól, pieprz czarny – <b>300g</b> <b>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym</b>- mięso mielone od szynki , jajko, bułka tarta 5g, kapusta włoska, koncentrat pomidorowy- 180g <b>Ryż (200g)</b> <b>Surówka z ogórka kiszzonego i czerwonej cebuli</b> – ogórki kiszzone, cebula czerwona, olej, cukier – 120g</p> <p><b>*alergeny</b> WO-513kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p><u>Podwieczorek:</u> <b>Kanapka:</b> angelka z domową nutellą – <b>mąka pszenna, jaja</b>, kakao, <b>masło</b>, miód <b>Mandarynka</b> <b>Napój:</b> Kakao z mlekiem – <b>mleko 2%</b>, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 250ml.</p> <p><b>*alergeny</b> 134 kcal 10% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

**Wtorek 03.12.2024**

<p><b>Śniadanie:</b> <b>Kanapka:</b> bułka angelka - mąka <b>pszenna</b>, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, <b>jaja</b> – 40g <b>masło -śmietanka, serwatka w proszku</b>, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g <b>powidła truskawkowe</b>– truskawki 44%, cukier, woda, substancja żelująca – 20g <b>Ogórek zielony słupki</b> – 20g <b>Napój:</b> Kawa Inka z mlekiem –<b>mleko2%</b> kawa zbożowa- 250 ml.</p> <p><b>*alergeny</b> 243 kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p><b>Obiad:</b> <b>Zupa grochowa z ziemniakami</b> - woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, por, <b>seler</b>, ziemniaki , groch kupany, sól, pieprz czarny mielony – 300 g <b>Pieczeń w sosie własnym</b> - schab wieprzowy, cebula, mąka <b>pszenna</b>, woda, sól, pieprz czarny mielony, majeranek -150g <b>Kasza gryczana</b> - 200g <b>Ogórek konserwowy</b> – ogórki konserwowe w zalewie octowej – 1 szt. <b>Smoothies</b></p> <p><b>*alergeny</b> WO-623kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p><b>Podwieczorek:</b> <b>Ciasto drożdżowe</b>- mąka <b>pszenna, mleko 2%</b> tłuszczu, drożdże <b>jajko</b>, sól, olej rzepakowy – 150g <b>Banan</b> <b>Napój:</b> Mleko – <b>mleko 2%</b></p> <p><b>*alergeny</b> 271 kcal 22% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
---	--	--

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

## Środa 04.12.2024

### Śniadanie:

**Kanapka:** chleb żytni 100% (mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas **żytni**, sól, drożdże, **jaja**- 40g

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

**schab pieczony** -mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja

konserwująca: azotyn sodu – 25g

**pomidor-15g,sałata**- 15g

**Mix owoców**

**Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku- mleko 2%** tłuszczu, **płatki owsiane** -250g

**Napój: herbata owocowa**- woda, herbata owocowa-250g

### \*alergeny

319 kcal

31% dziennego zapotrzebowania na energię

### Obiad:

**Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami**- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, mieszanka ukraińska, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, **seler, śmietana** 12%, sól –300g

**Kotlet schabowy w panierce** - schab wieprzowy, bułka tarta, **jaja**, olej, sól, pieprz czarny mielony, -150g

**Ziemniaki** - 200g

Fasolka szparagowa – fasolka mrożona, bułka tarta, masło klarowane – 150g

Sok 100% 250ml.

### \*alergeny

WO-516kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania  
B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;

### Podwieczorek:

**Kanapka:** rogal maślany z serkiem waniliowym – **mąka** pszenna, woda, zakwas, **jaja**, **mleko** pasteryzowane, **śmietana**, 80g

**Marchew w słupkach** 25g

**Napój:** Mleko- **mleko** 2% - 250ml.

### \*alergeny

153kcal

(13% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

## Czwartek 05.12.2024

### 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 E160a, beta-karoten, aromat – 5g  
**ser żółty** – **mleko**, sól, **podpuszczka**, kultury bakterii – 40g

**ogórek zielony** - 15g, **pomidor**- 15g, **papryka czerwona** – 15g

**Mix warzyw**

**Napój:** Herbata z **cytryną** - woda, napar z czarnej herbaty, cytryna –250 ml.

**\*alergeny**

282 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

### Obiad:

**Zupa pieczarkowa z makaronem** : woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka, korzeń, por, pieczarki **seler**, makaron, sól jodowana, pieprz czarny mielony, śmietana 12%-300g

**Filet z ryby w panierce**- mąka **pszenna** typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy- 180 g

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

**Surówka coleslaw** – kapusta włoska, papryka, ogórek zielony, koper, olej

**Herbata** – 250 ml

### Podwieczorek:

**Kanapka:** Bułka maślana z masłem – mąka pszenna, mleko, jaja, drożdże, **śmietanka**, **serwatka** w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 120g

**Gruszka** 150g

**Kakao z mlekiem**-**mleko** łaciate 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku Kakao

**\*alergeny**

281 kcal

(28% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

## Piątek 06.12.2024

### Śniadanie:

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

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

**jogurt naturalny z malinami** – **mleko**, kultury bakterii,  
maliny

**pomidorki koktajlowe 15g**

**Mix owoców**

**Zupa mleczna:** kasza jaglana na mleku – mleko2% -  
kasza jaglana – 250g

**Napój:** Herbata czarna z miodem – woda, napar z  
herbaty, miód – 250ml.

#### \*alergeny

269kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

### Obiad:

**Zupa ogórkowa z ryżem**-wywar: woda, mięso z  
kurczaka, mięso wołowe, marchew, pietruszka  
korzeń, por, **seler**, ryż, ogórki kiszzone, sól, pieprz  
czarny mielony, **śmietana 12%** – 300 g

**Makaron z truskawkami i polewą jogurtową** - **mąka**  
pszenna, truskawki mrożone, cukier, **jogurt**  
**naturalny** – 180g

**Deser 1 szt.** 150g.

**Szwedzki stół owoców**

#### \*alergeny

WO-698 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania  
B-43g; W-51g; T-18g;

#### \*alergeny

WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania  
B-29g; W-55g; T-19g;

### Podwieczorek:

**Salatka owocowa z miodem** –  
jabłko, gruszka, winogrono jasne,  
winogrono ciemne, śliwka, miód –  
150g

**Ciasteczko owsiane** – płatki  
owsiane, **mąka, masło**, cukier,  
miód- 50g

#### \*alergeny

139 kcal

12% 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