

Poniedziałek 03.03.2025

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka grahamka-mąka pszenna grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- <u>35g</u></p> <p>masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -<u>3g</u></p> <p>schab pieczony-mięso ze schabu (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonnik roślinny(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - <u>15g</u></p> <p>sałata-10g, pomidor- 20g</p> <p>Mix owoców – 65g</p> <p>Napój: kawa Inka- zboża72% (jęczmień, żyto), cykoria, burak cukrowy -prażone z mlekiem mleko 2% tłuszczu -250ml.</p> <p>*alergeny 325 kcal (26% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa marchewkowa z ziemniakami woda <u>160g</u>, marchewka <u>40g</u>, por <u>10g</u>, seler 10g, korzeń pietruszki <u>10g</u>, natka pietruszki <u>10g</u>, mięso z kurczaka <u>30g</u>, wołowina-antrykot <u>20g</u>, ziemniaki <u>20g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, śmietana 12% 10g- 330g</p> <p>Gulasz drobiowy w sosie własnym mięso z kurczaka <u>100g</u>, cebula <u>10g</u>, mąka pszenna 10g, woda <u>40g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u> - 170g</p> <p>Kasza bul gur - 200g</p> <p>Surówka z ogórka kiszzonego - ogórek kiszony <u>60g</u>, pomidor <u>30g</u>, papryka czerwona <u>30g</u>, cebula <u>20g</u>, olej rzepakowy <u>5g</u>, przyprawy <u>5g</u> - 150g</p> <p>alergeny WO-725 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>serek wiejski-mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych - <u>60g</u>, bułka wieloziarnista- mąka pszenna grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-<u>35g</u></p> <p>*alergeny 125 kcal (10% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
---	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 04.03.2025

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka ziarnista - mąka pszenna grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -<u>35g</u></p> <p>masło -śmietanka, serwatka emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-<u>3g</u></p> <p>szynka wiejska -(mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – <u>15g</u></p> <p>Salata <u>15g</u>, Pomidor <u>15g</u></p> <p>Mix owoców – <u>65g</u></p> <p>Zupa mleczna: kasza manna na mleku - mleko2% tłuszczu, kasza manna – <u>150ml</u>.</p> <p>Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z herbaty, cytryna -<u>250ml</u>.</p> <p>*alergeny</p> <p>238 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa gulaszowa z ziemniakami- woda <u>160g</u>, mięso wieprzowe <u>45g</u>, mięso wołowe <u>45g</u>, marchew <u>10g</u>, ziemniaki <u>10g</u>, pietruszka korzeń <u>10g</u>, por <u>10g</u>, seler <u>10g</u>, śmietana 12% <u>10g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, mąka pszenna <u>10g</u> – 330g</p> <p>Angielka – <u>35g</u></p> <p>Makaron z serem i polewą malinową mąka z pszenicy twardej durum <u>120g</u>, jaja, maliny mrożone <u>80g</u>, jogurt grecki <u>45g</u>, cukier <u>5g</u> -250g</p> <p>Smoothie</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-710 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Pieczywo chrupkie - mąka pszenna, cukier, ekstrakt jabłkowy, sól, mąka z pszenicy orkisz (1%), mąka z amarantusa (1%), mąka z komosy ryżowej (1%), olej rzepakowy – <u>45g</u></p> <p>Serek homogenizowany - śmietankowy- ser twarogowy, śmietanka, cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, żelatyna, substancja zagęszczająca (pektyny, mączka chleba świętojańskiego), białka mleka i naturalnego aromatu waniliowego -<u>15g</u></p> <p>Mix warzyw – <u>65g</u></p> <p>*alergeny</p> <p>245 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Środa 05.03.2025</p>		

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angielska - mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier-<u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat-<u>3g</u></p> <p>Ser żółty - mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna – <u>20g</u></p> <p>papryka czerwona- <u>10g</u></p> <p>pomidor – <u>10g</u></p> <p>Morele suszone – <u>30g</u></p> <p>Napój: kakao - kakao o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem mleko 2%tłuszczu-<u>250ml</u></p> <p>*alergeny</p> <p>319 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa grochowa z makaronem woda <u>160g</u>, groch łupany <u>15g</u>, marchew <u>15g</u>, pietruszka korzeń <u>10g</u>, por <u>10g</u>, seler <u>10g</u>, makaron <u>10g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny <u>5g</u>, przyprawy <u>10g</u> -330g</p> <p>Kotleciki drobiowe z warzywami pieczarki, cebula , mąka pszenna <u>10 g</u>, olej rzepakowy <u>5g</u> , kukurydza <u>10g</u> , nać pietruszki<u>10g</u> , papryka czerwona <u>10g</u> , ciasto naleśnikowe: mąka pszenna, mleko2%, jaja <u>25g</u> - 150g</p> <p>Ziemniaki z wody - 200g</p> <p>Sok 100%</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-615 kcal–60,4% dziennego zapotrzebowania B-33g; W-90g; T-7g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Budyń waniliowy- mleko 2% <u>100 ml</u>, cukier <u>5g</u>, wanilia <u>5g</u> – 110ml</p> <p>Ciasteczko zbożowe – płatki owsiane, mąka, cukier, masło – <u>45g</u></p> <p>Ananas – <u>65g</u></p> <p>*alergeny</p> <p>159 kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Czwartek 06.03.2025</p>		

<p>Śniadanie: Kanapka: pieczywo mieszane - mąka pszenna, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier -<u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -<u>3g</u> jajo <u>1 szt.</u> sałata-<u>10g</u>,pomidor-<u>20g</u>, kiełki rzodkiewki – <u>10g</u> Zurawina – <u>45g</u> Napój: Mleko-mleko 2% tłuszczu -<u>250ml.</u> *alergeny 319 kcal (35% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad: Shorma wieprzowa - mięso wieprzowe <u>110g</u>, olej <u>5g</u>, przyprawy <u>15g</u>– 130 g Ziemniaki opiekane – 120g Surówka z białej kapusty i marchewki - kapusta biała <u>70g</u>, marchew <u>20g</u>, jabłko <u>30g</u>, jogurt naturalny <u>30g</u> - 150g Sos czosnkowy – jogurt grecki <u>10g</u>, czosnek <u>10g</u>, przyprawy <u>5g</u> – 25g Kompot truskawkowy WO-584kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;</p>	<p>Podwieczorek: Racuchu z jabłkami – mąka pszenna, mleko 2%, jaja, drożdże, olej rzepakowy, jabłka <u>150g</u> Napój: Herbata owocowa Mango cząstki *alergeny 252 kcal (28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
<p>Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%</p>		
<p>Piątek 07.03.2025</p>		

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: angelka - mąka pszenna, woda, naturalny zakwas pszenny, sól, drożdże, jaja – 35g</p> <p>masło-śmietanka, , serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g</p> <p>Frankfurterki z szynki – mięso wieprzowe, woda, przyprawy- 15g</p> <p>Melon -35g</p> <p>Zupa mleczna: płatki jaglane na mleku mleko2% 200 ml, płatki jaglane 20g – 220g</p> <p>Napój: Herbata z dzikiej róży – woda, napar z herbaty -250ml</p> <p>*alergeny 334 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa ogórkowa z ryżem woda 160g , marchewka 20g, por 10g, seler 10g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 5g, mięso z kurczaka 40g, wołowina-antrykot 20g, ryż 10g,ogórek kiszony 20g, sól 5g, śmietana 12% 10g -330g</p> <p>Filet z ryby w panierce -filet z ryby 90g, mąka pszenna 10g, sól jodowana 5g, pieprz czarny mielony 5g, __olej rzepakowy 10g- 120g</p> <p>Ziemniaki z wody-120 g</p> <p>Surówka z selera i mango - seler 80g, mango 40g, jogurt naturalny 25g, przyprawy 5g - 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy – woda 160ml, owoce mrożone 40ml- 200ml</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny WO-865 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Cząstki owoców z miodem – banan 30g, malina 30g, truskawka 30g, jabłko 30g – 120g</p> <p>*alergeny 125kcal (12% 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