

Poniedziałek 04.11.2024**Śniadanie:**

Kanapka: chleb pszenny, mąka **pszenna** grubo mielona, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier- 40g

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

Kurczak gotowany -mięso drobiowe (89%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 40g

sałata-10g**pomidor**-20g**ogórek zielony**- 20g

Jabłko

Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku - **mleko 2%** , płatki owsiane, może zawierać **gluten**– 250g

Napój: Mięta – woda, mięta 250g

***alergeny**

264 kcal

26% dziennego zapotrzebowania na energii

Obiad:

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami-woda, kiełbasa wiejska, marchew, pietruszka korzeń, kapusta biała, ziemniaki, por, **seler**, sól, pieprz czarny, majeranek – **300g**

Klopsiki w sosie pomidorowym – mięso wieprzowe, cebula, olej, pulpa pomidorowa, koncentrat pomidorowy 30% - 100g

Ziemniaki – 80g

Owoc 1 szt

***alergeny**

WO-533kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania

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

Podwieczorek:

Tortilla pszenna z warzywami i serkiem

śmietankowym – mąka pszenna , woda, oleje roślinne, **mleko**

pasteryzowane, **śmietana**, sól, papryka, ogórek zielony, sałata – 80g

Napój: Kakao z mlekiem – **mleko 2%**, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 250ml.

***alergeny**

134 kcal

10% dziennego zapotrzebowania na energię)

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Wtorek 05.11.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angelka - mąka pszenna, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, jaja – 40g</p> <p>masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat- 5g</p> <p>powidła brzoskwiniowe – brzoskwinie 44%, cukier, woda, substancja żelująca – 20g</p> <p>Ogórek zielony słupki – 20g</p> <p>Napój: Kawa Inka z mlekiem –mleko2% kawa zbożowa- 250 ml. mleko 2%</p> <p>*alergeny 243 kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z marchewkowa z ziemniakami : woda, mięso z kurczaka, wołowina-antrykot, marchew, pietruszka korzeń, por, ziemniaki, marchew, seler, sól jodowana, pieprz czarny mielony, śmietana 12% -300g</p> <p>Potrawka z kurczaka w sosie paprykowym – woda, mięso z kurczaka, cebula, papryka mrożona, przyprawy, -150g</p> <p>Kasza jęczmienna- 200g</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i jabłka – kapusta czerwona, jabłko, przyprawy, olej – 150g,</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>Ciasto drożdżowe- mąka pszenna, mleko 2% tłuszczu, drożdże jajko, sól, olej rzepakowy – 150g</p> <p>Mandarynka 1 szt.</p> <p>Napój: Mleko – mleko 2%</p> <p>*alergeny 271 kcal 22% dziennego zapotrzebowania na energię</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 06.11.2024

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: chleb żytni 100% (mąka pszenna, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, jaja- 40g</p> <p>Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>schab pieczony -mięso wieprzowe (86%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty,</p> <p>przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu – 25g</p> <p>pomidor-15g,sałata- 15g</p> <p>Gruszka</p> <p>Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku- mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane -250g</p> <p>Napój: herbata owocowa- woda, herbata owocowa-250g</p> <p>*alergeny 319 kcal 31% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa rosół z makaronem- wywar woda, mięso z kurczaka, mięso wołowe, pietruszka korzeń, por, makaron, marchew, pietruszka natka, seler, sól –300g</p> <p>Udko z kurczaka– mięso drobiowe, przyprawy, olej -150g</p> <p>Ziemniaki- 200g</p> <p>Salata z jogurtem – sałata, jogurt grecki, przyprawy – 120g</p> <p>Woda 250ml.</p> <p>*alergeny WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Kanapka: rogal maślany z serkiem waniliowym – mąka pszenna, woda, zakwas, jaja, mleko pasteryzowane, śmietana, 80g</p> <p>Marchew w słupkach 25g</p> <p>Napój: Mleko- mleko 2% - 250m.</p> <p>*alergeny 153kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 07.11.204

<p>Sniadanie:</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>ser żółty – mleko, sól, podpuszczka, kultury bakterii – 40g</p> <p>ogórek zielony - 15g, pomidor- 15g,papryka czerwona – 15g</p> <p>Mix warzyw</p> <p>Napój: Herbata z cytryną - woda, napar z czarnej herbaty, cytryna –250 ml.</p> <p>*alergeny</p> <p>282 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami - woda (160g), marchewka, por, seler, korzeń pietruszki-(100g), koper ogrodowy-(50g), mięso z kurczaka(10g) wołowina-antrykot(8g), ryż(40g),ogórek kiszony (50g) sól, śmietana 12%-10g -(330g</p> <p>Makaron z truskawkami – mąka z pszenicy twardej durum, jaja, truskawki mrożone (150g), jogurt grecki (45g))-(250g)</p> <p>Herbata owocowa, Deser 1 szt.</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-648 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-43g; W-51g; T-18g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Sałatka owocowa z miodem – jabłko, gruszka, winogrono jasne, winogrono ciemne, śliwka, miód – 150g</p> <p>Ciasteczko owsiane – płatki owsiane, mąka, masło, cukier, miód- 50g</p> <p>*alergeny</p> <p>281 kcal</p> <p>(28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 08.11.2024

<p>Śniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka chałka - mąka pszenna, mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g</p> <p>masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>jogurt naturalny z malinami – mleko, kultury bakterii, maliny</p> <p>pomidorki koktajlowe 15g</p> <p>Melon</p> <p>Zupa mleczna: kasza jaglana na mleku – mleko2% - kasza jaglana – 250g</p> <p>Napój: Herbata czarna z miodem – woda, napar z herbaty, miód – 250ml.</p> <p>*alergeny</p> <p>269kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa pomidorowa z makaronem: wywar: woda 160g),mięso z kurczaka(10g), mięso wołowe(8g), marchew, pietruszka korzeń, por, seler-(150g),ryż , śmietana 12%-(10g), sól-, pieprz czarny mielony (330g</p> <p>Filet z ryby w panierce - filet z miruny, mąka pszenna typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, olej rzepakowy, 180 g</p> <p>Ziemniaki z wody-(200g)</p> <p>Woda</p> <p>Szwedzki stół owoców</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-782 kcal–68% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-29g; W-55g; T-19g;</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-780 kcal–68% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Kanapka: Bułka maślana z masłem – mąka pszenna, mleko, jaja, drożdże, śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 120g</p> <p>Banan 150g</p> <p>Kakao z mlekiem-mleko łaciate 2% tłuszczu, kakao gorzkie w proszku Kakao</p> <p>*alergeny</p> <p>139 kcal</p> <p>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