

Wtorek 07.01.2025

Sniadanie:

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

kabanosy drobiowe – mięso drobiowe(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,**

Melon

Zupa mleczna: Płatki kukurydziane na mleku – mleko 2%, kukurydza, sól, cukier, witaminy -100g

Napój: Herbata owocowa – woda, herbata owocowa 250 ml.

mleko 2%

***alergeny**

223 kcal

21% dziennego zapotrzebowania na energię

Obiad:

Zupa zalewajka z ziemniakami- woda (160g), kielbasa wiejska (50g), marchew (20g) ziemniaki (20g) pietruszka korzeń (20 g), por (20g) **seler (20g) śmietana 12%-(10g)**, sól (5g) ,pieprz czarny mielony **(5g)** barszcz biały (10g)– 330g

Pieczyno

Makaron z truskawkami i jogurtem – mąka z pszenicy twardej durum, **jaja**, truskawki mrożone (150g), jogurt grecki (45g))-(250g)

Smoothie

***alergeny**

WO-653kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania

B-23,5g W- 73,2g T-17g;

Podwieczorek:

Kanapka: Rogalik maślany -

mąka **pszenna**, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże, **jaja**- 40g

masło -śmietanka,

serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a,

beta-karoten, aromat- 5g,

miód

banan1szt

Napój : Kakao – mleko 2% , kakao o obniżonej zawartości cukru

***alergeny**

246 kcal

22% dziennego zapotrzebowania na energię

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Środa 08.01.2025

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: bułka angielska - mąka pszenna: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g</p> <p>Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g</p> <p>Serek łaciaty z łososiem – serek śmietankowy, łosoś atlantycki wędzony 7%, koperek suszony – 50g</p> <p>pomidor 15g</p> <p>Ogórek zielony słupki</p> <p>Zupa mleczna: Musli z mlekiem – mleko 2%, płatki zbożowe, owoce suszone, otręby</p> <p>Napój: Mięta – woda, mięta – 250 g</p> <p>*alergeny</p> <p>335kcal</p> <p>31% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa z brokuł z ziemniakami-wywar: woda, mięso z kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, seler, brokuł mrożony, ziemniaki sól, pieprz czarny mielony, przyprawy, śmietana 12%– 300 g</p> <p>Kotlet schabowy– mięso wieprzowe, bułka tarta, jaja, przyprawy, olej -150g</p> <p>Ziemniaki - 200g</p> <p>Fasolka szparagowa – masło klarowane , bułka tarta -180g</p> <p>Sok 100%</p> <p>*alergeny</p> <p>WO-528kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania</p> <p>B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;</p>	<p>Podwieczorek:</p> <p>Kanapka: mini grahamka - mąka graham: 52%, woda, cukier, drożdże, sól – 40g</p> <p>Masło- śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat – 5g,</p> <p>Kielbasa żywiecka – mięso wieprzowe, przyprawy – 25g, papryka zielona- 15g</p> <p>rzodkiewka – 15g</p> <p>Napój: Kakao z mlekiem – mleko 2%, kakao o obniżonej zawartości cukru – 250g</p> <p>*alergeny</p> <p>151kcal</p> <p>(13% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	---	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Czwartek 09.01.2025

<p>Sniadanie:</p> <p>Kanapka: chleb żytni- mąka żytnia, 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>serek almette śmietankowy – twaróg półtłusty,</p> <p>jogurt naturalny, szczypiorek - 40g</p> <p>pomidor- 15g, ogórek zielony – 15g</p> <p>Mandarynka</p> <p>Napój: Kawa inka – mleko 2%, kawa inka-zboża, cykoria, burak cukrowy – 250 ml</p> <p>*alergeny</p> <p>248 kcal</p> <p>21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad:</p> <p>Zupa krupnik z ryżu- wywar: woda 160g , mięso wieprzowe (20g), mięso wołowe (20g) , marchew (20g), ziemniaki (20g), pietruszka korzeń (20g), por (20g), seler (20g), sól (5g), pieprz czarny mielony (5g) , ryż</p> <p>Filet z indyka z warzywami w sosie pieczeniowym – mięso z indyka, kalafior, papryka kolorowa, cukinia, dynia, fasola szparagowa, koncentrat pomidorowy 30%, przyprawy, olej – 180g</p> <p>Makaron penne – 100g</p> <p>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>Jogurt danone do picia - mleko pasteryzowane odtłuszczone, truskawki: około 7-20%, cukier 3g, skrobia, kultury kefirowe, kakao – 250 ml</p> <p>Wafle bez cukru przekładane miodem- mąka pszenna, mleko w proszku, miód – 40g</p> <p>Pomarańcza cząstki</p> <p>*alergeny</p> <p>269 kcal</p> <p>(28% dziennego zapotrzebowania na energię)</p>
--	--	---

Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%

Piątek 10.01.2025

<p>Śniadanie: Kanapka: chleb pszenny - mąka pszenna, mleko, masło woda, sól, drożdże, cukier – 40g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat – 5g parówki wieprzowe – mięso wieprzowe z szynki, przyprawy, glukoza – 45g Papryka żółta 15g, pomidor 15g Winogrono Zupa mleczna: kasza manna z mlekiem- mleko 2%, kasza manna – 50g Napój: Herbata czarna– woda, herbata 250g . *alergeny 269kcal 21% dziennego zapotrzebowania na energię</p>	<p>Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem : woda (160g), mięso z kurczaka(20g), wołowina-antrykot (20g), pieczarki (10g) marchew (10g), pietruszka korzeń (10g), por (10g), seler(20g), makaron razowy: mąka pełnoziarnista z pszenicy twardej durum (40g) ,sól (5g), pieprz czarny mielony (15g) śmietana 12% (15g) -330g Filet z ryby w cieście naleśnikowym - filet z miruny, mąka pszenna typ 450, sól jodowana, pieprz czarny mielony, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, 180 g Ziemniaki z wody-(200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki– marchew, kapusta kiszona, olej rzepakowy, przyprawy Herbata owocowa – woda, cytryna – 250g Szwedzki stół owoców *alergeny WO-769 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;</p>	<p>Podwieczerek: Bułka drożdżowa z kruszonką – drożdże, jaja, mleko, masło, mąka pszenna Gruszka 1 szt. Napój: Mleko – mleko 2 % - 250g *alergeny 161 kcal 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