

Poniedziałek 08.12.2025		
<u>Śniadanie:</u> Kanapka: chleb graham -mąka żytnia, woda, naturalny zakwas żytni, sól, drożdże, może zawierać śladowe ilości soi, sezamu, jaja-35g masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik beta-karoten, aromat -3g pasztet z indyka - mięso z indyka (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne (cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu-15g ogórek zielony-15g, sałata-10g, pomidor-10g Mandarynka – 35g Napój: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa 5g – 250ml. *alergeny 315kcal (26% dziennego zapotrzebowania na energię)	<u>Obiad:</u> Zupa barszcz ukraiński z ziemniakami -woda 160g, marchew 10g, pietruszka 10g, seler 10g, por 10g, ziemniaki 30g ,mięso wieprzowe 30g ,mięso wołowe 20g,mieszanka ukraińska mrożona, buraki 25g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g ,ziele angielskie 5g, śmietana 12% 10g - 330g Gulasz w sosie własnym - mięso wieprzowe 90g, cebula 10g, mąka pszenna 10g, woda 40g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, -160g Kasza kus kus – 200g Surówka z marchewki i jabłka - marchew 100g, jabłko 35g, olej rzepakowy 5g, pestki słonecznika 5g, przyprawy 5g - 150g *alergeny WO-749 kcal–70,4% dziennego zapotrzebowania B-43g; W-51g; T-18g;	<u>Podwieczorek:</u> Serek ziarnisty z miodem – mleko, cukier, podpuszczka, miód – 45g Wafle ryżowe 1 szt. Marchew w słupkach – 25g Napój: Herbata z cytryna – herbata , cytryna – 250ml *alergeny 268 kcal (22% dziennego zapotrzebowania na energię)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%		
Wtorek 09.12.2025		

<u>Śniadanie:</u> Kanapka: bułka kajzerka -mąka pszenna, mąka z pszenicy orkisz, woda, łamane ziarna pszenicy orkisz, nasiona sezamu, słonecznik, siemę lniane, sól, drożdże, błonnik jabłkowy, błonnik roślinny, cukier-35g masło -śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem – jaja, masło, szczypior – 60g pomidor koktajlowy-20g,szczypiorek 25g papryka paski – 45g Zupa mleczna: płatki owsiane na mleku mleko2%,pszenica,mąka kukurydziana – 160g Napój :Herbata z cytryną (woda, napar z czarnej herbaty , cytryna-250ml. *alergeny 236 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)	<u>Obiad:</u> Zupa kalafiorowa z ziemniakami- woda 160g, marchewka 20g, kalafior 50g , por 10g , seler 10g, korzeń pietruszki 10g, natka pietruszki 10g, mięso z kurczaka 30g, wołowina-antrykot 10g, ziemniaki 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g -330g Kotlet mielony- mięso wieprzowe mielone łopatka 80g, jaja 5g, panierka: bułka tarta 10g, olej rzepakowy 5g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, - 110g Ziemniaki – 200g Buraczki zasmażane – buraki 130g, zasmażka 20g – 150g Kompot owocowy. Szwedzki stół owoców *alergeny WO-545kcal- 58,6% dziennego zapotrzebowania B-29,1g; W-78,8g; T-12,1g;	<u>Podwieczorek:</u> Ciasto tofi – mąka pszenna, mleko, cukier, drożdże, masło – 65g Gruszka części – 45g Napój: Mleko – mleko2% - 250ml. *alergeny 128kcal (10% dziennego zapotrzebowania na energię)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%		
Środa 10.12.2025		

<u>Śniadanie:</u> Kanapka: bułka angelka -mąka pszenna, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja- <u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -<u>3g</u> szynka wiejska -mięso z szynki wieprzowej 95%, skrobia, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty (w tym aromat dymu wędzarniczego), cukier, białko wieprzowe-<u>15g</u> szczypior - <u>20g</u>,pomidor-<u>20g</u>,sałata <u>15g</u> Ananas – <u>45g</u> Napój: kakao -kakao o obniżonej zawartości tłuszczu(10%) z mlekiem -mleko 2%tłuszczu-<u>250ml</u> *alergeny 332kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)*alergeny	<u>Obiad:</u> Zupa z zielonej fasolki z ziemniakami- woda <u>160g</u>, marchewka <u>10g</u>, por <u>10g</u>, seler <u>10g</u>, korzeń pietruszki <u>10g</u>, koper ogrodowy <u>15g</u>, mięso z kurczaka <u>20g</u>, fasolka zielona mrożona <u>60g</u>, ziemniaki <u>15g</u> , sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u>, śmietana12% <u>10g</u>- 330g Mięso mielone w sosie własnym – mięso wieprzowe <u>100g</u>,woda <u>50g</u>,cebula <u>10g</u>, olej rzepakowy <u>10g</u>, przyprawy <u>10g</u> -180 g Makaron penne – 120g Ogórek kiszony 1 szt. Smoothie / woda *alergeny WO-859 kcal–68% dziennego zapotrzebowania B-29g; W-55g; T-19g;	<u>Podwieczorek:</u> Kanapka: bułka angelka -mąka pszenna, woda, naturalny zakwas , sól, drożdże, jaja- <u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -<u>3g</u> Domowa nutella – masło, kakao – <u>15g</u> Mandarynka – <u>45g</u> Kakao - mleko2%,kakao gorzkie- <u>250ml</u>. *alergeny 147 kcal (13% dziennego zapotrzebowania na energię)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%		
Czwartek 11.12.2025		

<u>Śniadanie:</u> Kanapka: mini grahamka -mąka żytnia, woda, naturalny zakwas, sól, drożdże-<u>35g</u> masło-śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat -<u>3g</u> papryka żółta-<u>20g</u> kiełbasa krakowska -mięso wieprzowe (81%), woda, skrobia ziemniaczana, sól, błonniki roślinne(cytrynowy, ziemniaczany), białko indycze, cukier(sacharoza), aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu - <u>20g</u> Banan – <u>45g</u> Napój: Kawa Inka -mleko2% kawa zbożowa – <u>250ml.</u> *alergeny 320 kcal (31% dziennego zapotrzebowania na energię)	<u>Obiad:</u> Zupa meksykańska - woda <u>160g</u>, marchew <u>20g</u> ,pietruszkaz <u>20g</u>, seler <u>20g</u>, por <u>20g</u>, czerwona fasola <u>10g</u> , kukurydza <u>5g</u>, ziemniaki <u>15g</u> ,mięso wieprzowe <u>20g</u> ,koncentrat pomidorowy 30% <u>10g</u>, cebula <u>5g</u>, papryka <u>5g</u>, pieczarki <u>5g</u>, sól <u>5g</u>, pieprz czarny mielony <u>5g</u> , ziele angielskie <u>5g</u> -<u>330g</u> Pieczyno – 50g Panekjki z polewą malinowa - mąka pszenna <u>70g</u>, jaja <u>20g</u>, mleko 2% <u>30g</u>, jogurt naturalny <u>30g</u> – 150g Kompot owocowy – woda , mrożone owoce leśne – 250ml *alergeny WO-686kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g;	<u>Podwieczorek:</u> Shake czekoladowy – mleko, kakao, miód <u>180ml.</u> Winogrono – <u>50g</u> *alergeny 296 kcal (28% dziennego zapotrzebowania na energię)
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie ok. 75%		
Piątek 12.12.2025		

<u>Śniadanie:</u> Kanapka: chleb pszenno-mąka pszenna, woda, słonecznik, siemę lniane, grys kukurydziany, cukier, sól, otręby owsiane, sól, żytni mielony, drożdże, margaryna, zioła-lubczyk, emulgator E472e, mąka sojowa, -35g masło śmietanka, serwatka w proszku, emulgator E471, sól, barwnik E160a, beta-karoten, aromat-3g serek biały -mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych, rzodkiewka tarta -60g Papryka żółta- 25g Bakalie – 45g Zupa mleczna: Kasza manna na mleku -kasza manna, mleko łaciaste 2% tłuszczu-250g Napój: Melisa-woda, napar z melisy -250 ml. *alergeny 275 kcal (21% dziennego zapotrzebowania na energię)	<u>Obiad:</u> Zupa dyniowa z ziemniakami - woda 160g, marchewka 20g , por 20g, seler 20g, korzeń pietruszki 20g, koper ogrodowy 10g, mięso kurczaka 10g, dynia mrożona 45g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, śmietana 12% 15g - 330g Filet z ryby w panierce- filet z ryby 90g, mąka pszenna typ 450 10g, sól 5g, pieprz czarny mielony 5g, olej rzepakowy 5g, ciasto naleśnikowe (jaja, mąka pszenna, mleko) 35g - 150g Ziemniaki z wody-200g Trio warzywne - marchew 50g, kalafior 40g, brokuł 45g, bułka tarta 10 g, masło klarowane 5g - 150g Herbata owocowa 250ml. Dodatki energetyczne *alergeny WO-598kcal – 50,8 % dziennego zapotrzebowania B-23,5g W- 73,2g T-17g	<u>Podwieczorek:</u> Koktajl malinowo – bananowy – mleko, malina, banan, miód – 180 ml Ogórek zielony słupki – 45g Ciasteczko owsiane – 25g *alergeny 142 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