



20.01.2025r. - 31.01.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 20.01.2025r.		
kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, mleko)(7), chleb z dynią 40g (mieszanka piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, słód pszenny, mąka sojowa, gluten pszenny, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), szynka drobiowa 25g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), kiełki lucerny 5g, ogórek konserwowy 25g, herbata malinowa 200ml - 356,02 kcal Podwieczorek: kisiel cytrynowy z jabłkiem 200ml (syrop cytrynowy, mąka ziemniaczana, jabłko)	zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, czosnek, cebula, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 102,31 kcal	makaron 150g z serem 50g i sosem truskawkowo-jogurtowym 50g (makaron z pszenicy durum, twaróg półtłusty, truskawki, jogurt naturalny, cukier)(1,7), woda 250ml, mus Kubuś brzoskwinia 100g - 799,83 kcal
Wtorek 21.01.2025r.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), serek Almette z ziołami 30g (ser twarogowy, odtłuszczone mleko w proszku, cebula, sól, czosnek, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, zioła (0,1%), naturalne aromaty)(7), ogórek zielony 30g, herbata żurawinowa 200ml - 493,16 kcal Podwieczorek: chipsy jabłkowe 30g	zupa cudaczek 300ml (makaron (mąka z pszenicy durum), marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,7) - 149,00 kcal	zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, gryczana)(1), gulasz z szynki wieprzowej 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), ogórek kiszony 60g, herbata z cytryną 250ml (herbata czarna cytryna, cukier) - 672,70 kcal
Środa 22.01.2025r.		

płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), dżem wiśniowy 30g (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy), kalarepka 30g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 363,62kcal Podwieczorek: jogurt Jogobella z owocami bez dodatku cukrów	lane kluski na rosole z natką pietruszki 300ml (lane kluski (mąka pszenna, jaja), marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, seler nać, pietruszka nać, por, cebula, lubczyk, kurczak tuszka, przyprawy)(1,3,9) - 99,40 kcal	ziemniaki 200g, *gyros z medalionów indyjskich 120g (medaliony indyjskie, przyprawy, olej rzepakowy), sos czosnkowy 30g (jogurt naturalny, majonez, czosnek, sól)(7), surówka z czerwonej kapusty 120g (czerwona kapusta, marchewka, cebula, przyprawy), woda 250ml - 687,78 kcal
Czwartek 23.01.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pomidor 25g, jajecznica ze szczypiorkiem 60g (jaja, szczypiorek, olej rzepakowy)(3) - 351,97 kcal Podwieczorek: jogurt grecki 100g (7), wafle ryżowe 15g	zupa porowa 300ml (por, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka nać, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 150,99 kcal	bigos tradycyjny 250g (kapusta kiszona, mięso z łopatki wieprzowej, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, powidła śliwkowe, przyprawy), bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), herbata miętowa 250ml, jabłko 160g - 501,03 kcal
Piątek 24.01.2025r.		
płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), chleb wieloziarnisty 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), sałatka jarzynowa z jajkiem i majonezem 60g (marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, ziemniaki, jajko, ogórek kiszony, majonez)(3,9) - 209,20 kcal Podwieczorek: mandarynka 65g	zupa owocowa z makaronem 300ml (śliwki, wiśnie, porzeczki czarne, truskawki, mąka ziemniaczana, makaron pszenny (mąka z pszenicy twardej, cukier)(1) - 87,45 kcal	ziemniaki 200g, ryba w cieście naleśnikowym 120g (miruna, jaja, mąka pszenna, mleko, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i kukurydzą 120g (kapusta pekińska, koperek, kukurydza, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 758,43 kcal
Poniedziałek 27.01.2025r.		
makaron zacierka na mleku 200ml (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), mleko)(1,3,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser żółty edamski 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7),	zupa ziemniaczana 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka nać, por, cebula, czosnek, śmietana, kiełbasa podwawelska, przyprawy)(7,9,*) - 169,09 kcal	pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (7), surówka z marchewki i jabłka 120g (marchewka, jabłko, przyprawy) woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 716,90 kcal

rukola 5g, ogórek zielony 30g - 383,95kcal Podwieczorek: gruszka 160g		
Wtorek 28.01.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb Helios 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, mieszanka ziaren, ziarna słonecznika, siemię lniane, mąka pszenna graham, drożdże, cukier, sól, gluten pszenny, guma guar, otręby owsiane, suchy zakwas żytnim słód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), parówka z szynki 35g (mięso z szynki, sól, przyprawy), ogórek kiszony 40, ketchup 5g - 364,89 kcal Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem i natką pietruszki 150g (serek wiejski, pomidor, natka pietruszka)(7)	zupa kapuśniak z białej kapusty (kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 134,00 kcal	ryż 120g (ryż biały, ryż brązowy), potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 120g (filet z kurczaka, marchewka, groszek, por, seler, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7,9), woda 250ml, jabłko 160g - 803,40 kcal
Środa 29.01.2025r.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), hummus z suszonymi pomidorami 30g (ciecierzyca gotowana 27%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma), papryka czerwona 25g, herbata borówkowa 200ml - 463,00 kcal Podwieczorek: jogurt z jabłkiem i cynamonem 150g (jogurt naturalny, jabłko, cynamon)(7)	zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (kalafior, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, makaron pszenny, cebula, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 188,62 kcal	ziemniaki 200g, *kotlet mielony 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), buraczki z olejem 120g (burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 773,96 kcal
Czwartek 30.01.2025r.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta ryбно- jajeczna z koperkiem 45g (filet z makreli, sos pomidorowy (woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające), jajko, koperek)(3,4), pomidor 25g - 351,42 kcal Podwieczorek : jogurt naturalny 100g (7), mandarynka 65g	zupa kukurydziana na kurczaku 300ml (kukurydza, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, kasza kukurydziana, ćwiartki kurczaka, przyprawy, śmietana)(7,9) - 124,00 kcal	makaron 150g (mąka z pszenicy twardej)(1), strogonow z mięsem i warzywami 120g (filet z piersi kurczaka, pieczarki, papryka czerwona, kukurydza, koncentrat pomidorowy, cebula, ogórek konserwowy, marchewka, olej rzepakowy, mąka pszenna, czosnek, przyprawy)(1), herbata żurawinowa 250ml, gruszka 160g - 941,78 kcal

Piątek 31.01.2025r.		
płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), serek Almette z pomidorami 40g (ser twarogowy, pomidory, białka mleka, sól, cebula, pietruszka)(7), ogórek zielony 30g, rzodkiewka 20g - 402,91 kcal Podwieczorek : banan 160g	zupa barszcz czerwony z makaronem 300ml (buraki czerwone, makaron, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 136,10 kcal	ziemniaki 200g, *ryba z serem Frosta 120g (filety z mintaja (45%), filety z morszczuka (45%), sos serowy (ser edamer, woda, ser śmietankowy, skrobia ryżowa, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, koper, szczypior, sól, cebula, pieprz), panierka sypka (mąka pszenna, drożdże, sól, cukier, papryka mielona, kurkuma, olej słonecznikowy)(1,4,7), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), sok pomarańczowy 100% w kartoniku 200ml- 605,62 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: