



06.01.2025r. - 17.01.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 06.01.2025r.		
ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI		
Wtorek 07.01.2025r.		
płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, mleko)(1,7), chleb słonecznikowy 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik 4,2%, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasztet drobiowy 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), koperek 5g, ogórek zielony 30g, herbata truskawkowa 200ml - 386,66 kcal Podwieczorek: mus Kubaś z brzoskwinia 100g	zupa jarzynowa 300ml (ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 129,60 kcal	pyzy z mięsem okraszone cebulką 250g (woda, grysik ziemniaczany, skrobia ziemniaczana, mięso wieprzowe, mięso wołowe, białko sojowe, cebula, przyprawy (zawierają gorczycę), sól, błonnik pszenny bezglutenowy, olej rzepakowy, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula), cukier, ekstrakt drożdżowy, mąka ryżowa)(1,10), ogórek kiszony 60g, herbata miętowa z cytryną 250ml (herbata miętowa, cytryna), jabłko 160g - 709,40 kcal
Środa 08.01.2025r.		
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), twaróg 40g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), dżem truskawkowy 35g (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), marchewka 30g - 169,40 kcal Podwieczorek: gruszka 160g	zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 300ml (ogórki kiszone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal	ziemniaki 200g, *jajko sadzone 60g (jajko, przyprawy, olej rzepakowy)(3), mizeria z ogórków z jogurtem naturalnym 120g (ogórki zielone, jogurt naturalny, przyprawy)(7), woda 250ml - 522,46 kcal

Czwartek 09.01.2025r.		
płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), szynka drobiowa 30g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), pomidor 30g, pietruszka natka 5g, herbata borówkowa 200ml - 161,51 kcal Podwieczorek: banan 180g, jogurt naturalny 150g (7)	zupa chłopska z zacierkami 300ml (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, kurczak tuszka)(1,3,9) - 112,15 kcal	ryż 120g, gulasz z szynki z warzywami 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z sokiem pomarańczowym 250ml (woda źródlana, syrop pomarańczowy) - 608,00 kcal
Piątek 10.01.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), 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), ser żółty gouda 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), papryka czerwona 25g, szczypiorek 5g - 267,76 kcal Podwieczorek: mandarynka 65g	zupa krupnik z kasza jęczmienną i natką pietruszki 300ml (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal	ziemniaki 200g, *paluszki rybne Frosta 120g (filety z ryb, panierka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), olej rzepakowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól)(1,4), surówka z białej kapusty z koperkiem 120g (biała kapusta, koperek, majonez, przyprawy)(3), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier), jabłko - 848,20 kcal
Poniedziałek 13.01.2025r.		
płatki ryżowe na mleku 200ml (płatki ryżowe, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), sałata masłowa 5g, jajko gotowane 40g, ogórek zielony 35g, herbata malinowa 200ml - 475,63 kcal Podwieczorek: jogurt Jogobella bez dodatku cukrów (7)	zupa szczypiorkowa 300ml (szczypior, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	makaron 150g (mąka z pszenicy durum)(1), sos boloński 120g (mięso mielone z łopatki wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g, woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 960,83 kcal
Wtorek 14.01.2025r.		
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 stód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7),	zupa brokułowa 300ml (brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 101,15 kcal	kluski warzywne Frosta 250g (makaron pszenny, kukurydza, zielona fasolka szparagowa, czerwona papryka, cebula, olej słonecznikowy, masło, pietruszka natka, przyprawy, marchew, por, czosnek)(1,3,7), herbata lipowa z sokiem cytrynowym 250ml (herbata lipowa, syrop cytrynowy), gruszka 140g - 841,65 kcal

połędwica sopocka 30g (mięso wieprzowe woda, sól, stabilizator, błonnik pszenny, białko wieprzowe kolagenowe, aromat, substancja konserwująca), rzodkiewka 25g, papryka czerwona 20g -273,73 kcal Podwieczorek: serek wiejski z bananem 150g		
Środa 15.01.2025r.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna, mleko)(1,7), chleb wieloziarnisty 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemę lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg 35g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), konfitura malinowa 30g (maliny (42 %), cukier, czerwone porzeczki (18 %), woda, substancja żelująca: pektyny, substancja zagęszczająca: guma guar, regulatory kwasowości: kwas cytrynowy, cytryniany sodu, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy), herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 393,67 kcal Podwieczorek: gruszka 160g	zupa pomidorowa z makaronem 300ml (makaron (mąka pszenna, jaja z chowu ściółkowego, kurkuma), marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, cebula, seler nać, pietruszka nać, lubczyk, sól, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,9) - 204,80 kcal	ziemniaki 200g, *udo z kurczaka pieczone 120g (udo kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy), sałata lodowa z sosem winegret 120g (sałata lodowa, olej rzepakowy, kwas cytrynowy, przyprawy), woda 250ml - 865,50 kcal
Czwartek 16.01.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb razowy 40g (mąka żytnia razowa typ 2000, mąka pszenna typ 750, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta rybna z ogórkiem kiszonym i szczypiorkiem 45g (filet śledziowy w pomidorach, ogórek kiszony, szczypiorek, przyprawy)(4) - 373,19kcal Podwieczorek : jabłko 120g, jogurt naturalny 100g (7)	zupa fasolowa 300ml (fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 206,90 kcal	risotto z mięsem i warzywami 250g (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew), herbata malinowa 250ml, mandarynka 65g - 718,00 kcal
Piątek 17.01.2025r.		
płatki orkiszowe na mleku 200ml (płatki orkiszowe, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z żurawiną 40g (twaróg półtłusty, żurawina suszona, śmietana)(7), kalarepka 30g - 282,33 kcal Podwieczorek : kisiel truskawkowy z jabłkiem 200ml (syrop truskawkowy, mąka ziemniaczana, jabłka)	zupa żurek z jajkiem i kiełbasą 300ml (mąka żytnia, mąka pszenna, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,7,9) - 122,80 kcal	ziemniaki 200ml, *kotlet rybny 120g (ryba miruna, jaja, koper, marchewka, kasza manna, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3,4), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda z sokiem wiśniowym 250ml (woda, syrop wiśniowy), jabłko 160g - 889,20 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: