



17.02.2025r. - 28.02.2025r.

II DANIE
Poniedziałek 17.02.2025r.
bigos włoski 250g (kapusta kiszona, makaron pszenny, pieczarki, czerwona cebula, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, ogórek konserwowy, kiełbasa podwawelska, olej rzepakowy, przyprawy)(1), herbata miętowa 250ml, jabłko 160g - 544,10 kcal
Wtorek 18.02.2025r.
zestaw kasz 120g (jęczmienna, jagłana, gryczana)(1), gulasz z szynki 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), ogórek konserwowy 60g, woda 250ml, banan 180g - 706,40 kcal
Środa 19.02.2025r.
ziemniaki 200g, *nugettsy z kurczaka 120g (filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, bułka tarta pszenna, sól, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), brokuł z kalafiolem gotowany na parze 120g (brokuł, kalafior), herbata borówkowa 250ml - 578,62 kcal
Czwartek 20.02.2025r.
fasolka po bretońsku 250g (fasola biała drobna, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony parzony, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy), bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), woda z sokiem kiwi 250ml (woda źródlana, syrop kiwi) - 755,11 kcal
Piątek 21.02.2025r.
makaron tagliatelle 150g (pszenica twarda)(1), łosoś w sosie śmietanowo- koperkowym 120g (łosoś, śmietana, koperek, cytryna, mąka pszenna, przyprawy)(1,4), *mini marchewki z masłem 120g (marchew, masło)(7), woda 250ml, mus Kubaś z truskawką 100g - 798,68 kcal
Poniedziałek 24.02.2025r.
ryż 120g, chili con carne 120g (mięso wp. mielone, pomidory z puszki, papryka czerwona, czerwona fasola, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy), woda 250ml, jabłko 180g - 592,25 kcal
Wtorek 25.02.2025r.
kasza jęczmienna 120g (1), kurczak w sosie warzywnym 120g (filet z kurczaka, marchewka, fasolka szparagowa, groszek, papryka czerwona, cebula, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy)(1), ogórek kiszony 60g, herbata malinowa 250g - 535,57kcal
Środa 26.02.2025r.
ziemniaki 200g, *pieczone udko kurczaka 120g (udko kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy), marchewka z groszkiem 120g (marchew, groszek zielony, masło, mąka pszenna)(1,7), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza), mandarynka 60g - 690,05 kcal
Czwartek 27.02.2025r.

kopytka 180g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3),
kapusta zasmażana z soczewicą czerwoną 120g (kapusta kiszona, czerwona soczewica, marchew, cebula, przyprawy, mąka pszenna, olej rzepakowy),
herbata miętowa z sokiem wiśniowym 250ml (herbata miętowa, syrop wiśniowy),
sok pomarańczowy w kartoniku 200ml - 770,69 kcal

Piątek 28.02.2025r.

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),
mizeria z ogórków 120g (ogórki zielone, śmietana)(7), **woda 250ml - 693,80 kcal**

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły