



17.02.2025r. - 28.02.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 17.02.2025r.		
mleko 200ml (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), kiełbasa żywiecka 25g (mięso wieprzowe, sól peklująca, przyprawy naturalne, woda, jelito wołowe)(*), ogórek kiszony 30g, koperek 5g - 303,00 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny 150g (7), gruszka 120g	krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal	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.		
kleik ryżowy na mleku 200ml (ryż biały, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 390,00kcal Podwieczorek: banan 180g	zupa jarzynowa 300ml (ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 129,60 kcal	zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, 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.		
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), kiełki rzodkiewki 5g, pomidor 30g, parówka z szynki 35g (mięso z szynki, sól, przyprawy)(*) - 389,90 kcal Podwieczorek: jogurt grecki 120g (7), jabłko 60g	zupa chrzanowa z jajkiem 300ml (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, chrzan tarty, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,7,9) - 114,23 kcal	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.		

płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(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), twaróg 40g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), dżem wiśniowy 30g (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy), marchewka 45g, herbata malinowa 200ml - 353,00 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g	zupa chłopska 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	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.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykorja, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), sałata lodowa 5g, ser żółty gouda 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), ogórek zielony 30g, koperek 5g - 355,00 kcal Podwieczorek: jabłko 160g	zupa solferino 300ml (koncentrat pomidorowy, groszek zielony, marchew, pietruszka korzeń, pietruszka natka, seler korzeń, por, ziemniaki, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 129,60 kcal	makaron tagliatelle 150g (pszenica twarda)(1), łosos w sosie śmietanowo- koperkowym 120g (łosos, śmietana, koperek, cytryna, mąka pszenna, przyprawy)(1,4), *mini marchewki z masłem 120g (marchew, masło)(7), woda 250ml, mus Kubuś z truskawką 100g - 798,68 kcal
Poniedziałek 24.02.2025r.		
makaron zacierka na mleku 200ml (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), mleko)(1,3,7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), hummus z pestkami słonecznika 30g (ciecierzyca 54% (ciecierzyca 50,8%, woda, sól, cukier), olej rzepakowy, woda, pestki z dyni 4%, nasiona słonecznika 2%, sól morską, cukier, czosnek, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kmin rzymski 0,25%), ogórek zielony 35g, herbata owoce leśne 200ml - 392,77 kcal Podwieczorek: jogurt owocowy Jogobella bez dodatku cukrów (7)	zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (szczaw, jajka, śmietana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, przyprawy)(3,7,9) - 87,45 kcal	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.		

mleko z miodem 200ml (mleko, miód wielokwiatowy)(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), pasta jajeczna z koperkiem i szczypiorkiem 45g (jaja, majonez, koperek, szczypiorek, przyprawy)(3), pomidor 35g - 400,09 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g	zupa kalafiorowa z koperkiem zabelana 300ml (kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 124,15 kcal	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.		
płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z żurawiną 45g (twaróg półtłusty, żurawina suszona, śmietana)(7), rzodkiewka 35g, herbata malinowa 200ml - 425,81kcal Podwieczorek: jabłko 180g	zupa ryżowa z natką pietruszki 300ml (ryż biały, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, seler nać, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, ćwiartki kurczaka)(9) - 75,60 kcal	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.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb Helios 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, mieszanka ziaren, ziarna słonecznika, siemę 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), polędwica sopocka 25g (mięso wieprzowe woda, sól, stabilizator, błonnik pszenny, białko wieprzowe kolagenowe, aromat, substancja konserwująca), papryka czerwona 30g, natka pietruszki 5g - 352,21 kcal Podwieczorek : banan 100g, serek wiejski 100g (7)	zupa z zielonych warzyw 300ml (brokuł, szpinak, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler, pietruszka natka, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 136,43 kcal	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.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, mleko)(1,7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z kielkami słonecznika 5g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kielki słonecznika, śmietana)(7), herbata borówkowa 200ml - 466,00 kcal	zupa cebulowa z grzankami 300ml (cebula, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, grzanki pszenne (bułka wrocławska pszenna, olej rzepakowy, przyprawy))(1,7,9) - 94,75 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), mizeria z ogórków 120g (ogórki zielone, śmietana)(7), woda 250ml - 693,80 kcal

Podwieczorek : gruszka 160g		
------------------------------------	--	--

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły