



03.03.2025r. - 14.03.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 03.03.2025r.		
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), pasztet drobiowy 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), ogórek zielony 30g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 463,00 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g, jogurt naturalny 100g (7)	kapuśniak tradycyjny 300ml (kapusta kiszona, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, mąka pszenna, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 92,05 kcal	makaron 150g (pszenica twarda durum)(1), sos boloński 120g (mięso mielone z indyka, pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek kiszony 60g, herbata malinowa 250ml - 960,83 kcal
Wtorek 04.03.2025r.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg półtłusty 40g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), kiełki rzodkiewki 5g, kalarepka 30g - 364,00 kcal Podwieczorek: jogurt owocowy Jogobella bez dod. cukrów (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)	zupa koperkowa z makaronem 300ml (koperek, ziemniaki, makaron pszenny, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(1,7,9) - 101,21 kcal	wegetariańskie kluski z warzywami Frosta 250g (makaron pszenny, kukurydza, zielona fasolka szparagowa, czerwona papryka, cebula, olej słonecznikowy, masło, pietruszka natka, przyprawy, marchew, por, czosnek)(1,3,7), woda 250ml, sok pomarańczowy w kartoniku 200ml – 832,65 kcal
Środa 05.03.2025r.		
płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, mleko)(1,7), chleb Słowiński 40g (mąka pszenna, mieszanka piekarnicza (grys pszenny, gluten pszenny, mąka pszenna, zakwas pszenny, sól, mąka jęczmienna słodowa, mąka żytnia słodowa, mąka pszenna słodowa, glukoza, środki do przetwarzania mąki, enzymy), 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)(*), rzodkiewka 30g, szczypiorek 5g, herbata żurawinowa 200ml - 376,16 kcal	zupa fasolowa 300ml (fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 206,90 kcal	leniwe 200g (ziemniaki, ser twarogowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, olej rzepakowy, cukier wanilinowy, jaja, sól)(1,3,7), sos truskawkowo-jogurtowy 120g (truskawki mrożone, jogurt naturalny, cukier wanilinowy, cukier)(7), woda z sokiem cytrynowym 250ml (woda źródłana, syrop cytrynowy), jabłko 180g- 689,83 kcal

Podwieczorek: jabłko 180g		
Czwartek 06.03.2025r.		
mleko 200ml (7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), dżem brzoskwiniowy 30g (brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), marchewka słupki 35g - 272,00 kcal Podwieczorek: serek wiejski z bananem i rodzynkami 200g	zupa ogórkowa 300ml (ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal	ryż 120g, pulpet w sosie pomidorowym 120g (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)(1,3), ogórek konserwowy 60g, woda 250ml – 710,22 kcal
Piątek 07.03.2025r.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, 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), jajko gotowane 35g (3), papryka czerwona 35g, herbata truskawkowa 200ml - 378,41 kcal Podwieczorek: gruszka 120g, jogurt grecki 100g (7)	węgierska zupa rybną 300ml (ryba miruna ze skórą, mąka pszenna, ziemniaki, papryka czerwona, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, cebula, por, koncentrat pomidorowy, pietruszka natka, przyprawy)(1,4,9) - 270,70 kcal	ziemniaki 200g, jajko sadzone 60g (jajko, przyprawy, olej rzepakowy)(3), surówka z marchewki z jabłkiem 120g (marchew, jabłko, przyprawy), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, syrop pomarańczowy), banan 200g – 582,66 kcal
Poniedziałek 10.03.2025r.		
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), twaróg z miodem 45g (twaróg półtłusty, miód)(7), marchewka słupki 30g - 309,06 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (buraki czerwone, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 136,10 kcal	pierogi z serem 250g (mąka pszenna, ser twarogowy, woda, cukier, skrobia ziemniaczana, jaja, olej rzepakowy, sól, aromat wanilinowy)(1,3,7), jogurt naturalny 40g (7), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier), jabłko 180g – 697,90 kcal
Wtorek 11.03.2025r.		
makaron na mleku 200ml (makaron z pszenicy twardej, 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), pasta ryбно- jajeczna 45g (filet śledziowy w pomidorach, jajko, szczypior)(3,4), ogórek kiszony 30g, herbata malinowa 200ml - 438,00 kcal Podwieczorek: kefir z truskawkami 200ml (kefir, truskawki mrożone)(7)	zupa grochowa 300ml (groch tuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, kiełbasa podwawelska, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9,*) - 202,23 kcal	kasza jęczmienna 120g (1), kurczak z warzywami w sosie curry 150g (filet z kurczaka, marchewka, papryka czerwona, cebula, czosnek, curry, śmietana, przyprawy, mąka pszenna)(1,7), woda 250ml – 662,32 kcal
Środa 12.03.2025r.		

mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), parówka z indyka 35g (filet z indyka 90%, tłuszcz z indyka, sól, przyprawy), pomidor 30g, natka pietruszki 5g - 281,87 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny z jabłkiem i cynamonem 200g (jogurt naturalny, jabłko, cynamon)(7)	zupa pomidorowa z makaronem literki 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	risotto z mięsem i warzywami 250g (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew), woda z sokiem wiśniowym 250ml (woda, syrop wiśniowy), banan 180g – 738,00 kcal
Czwartek 13.03.2025r.		
kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, mleko)(7), chleb dyniowy 40g (mieszanek piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, sól pszenne, mąka sojowa, gluten pszenne, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser żółty gouda 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), ogórek zielony 30g, szczypiorek 5g, herbata owoce leśne 200ml - 387,00kcal Podwieczorek : banan 200g	zupa marchewkowa z grysikiem 300ml (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, kasza manna, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 117,75 kcal	łazanki z kiszonej kapusty z kiełbasą 250g (makaron pszenne (mąka z pszenicy durum), kapusta kiszona, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, azotyn sodu, naturalna ostonka wieprzowa)(1), herbata miętowa z sokiem cytrynowym 250ml (herbata miętowa, syrop cytrynowy), mus Kubuś z truskawką 200g – 644,30 kcal
Piątek 14.03.2025r.		
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 Milandia z ziołami 30g (ser mascarpone, ser twarogowy, cebulka z ziołami, białka mleka, sól, żelatyna, stabilizator: karagen, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat naturalny)(7), papryka czerwona 30g - 310,00 kcal Podwieczorek : jabłko 180g	zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (pieczarki, makaron pszenne, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,7,9) - 92,05 kcal	ziemniaki 200g, panierowane porcje z mintaja "ogonki" 90g (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4), surówka z białej kapusty z marchewką, pore i żurawiną 120g (kapusta biała, marchewka, por, żurawina suszona, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml – 605,62 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: