



17.03.2025r. - 28.03.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 17.03.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), kiełbasa żywiecka 30g (mięso wieprzowe, sól peklująca, przyprawy naturalne, woda, jelito wołowe), ogórek konserwowy 30g (10), koperek 5g - 303,00 kcal Podwieczorek: gruszka 160g, jogurt naturalny 150g (7)	żurek z jajkiem 300ml (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, kiełbasa biała z szynki)(1,3,7,9,*) - 122,80 kcal	pyzy z mięsem 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), surówka z marchewki z porem 120g (marchewka, por, jogurt naturalny, przyprawy)(7), woda 250ml, jabłko 180g - 709,40 kcal
Wtorek 18.03.2025r.		
kleik ryżowy na mleku 200ml (ryż, mleko)(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), twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 45g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata truskawkowa 200ml - 390,00 kcal Podwieczorek: banan 180g	zupa meksykańska 300ml (mięso mielone wp., cebula, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, czosnek, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9) - 148,43 kcal	ryż 120g, gulasz z medalionów indyjskich z warzywami 120g (medaliony z indyka, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, brokuł, por, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1,9), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 672,70 kcal
Środa 19.03.2025r.		

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), pasta rybna z natką pietruszki i szczypiorkiem 40g (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), natka pietruszka, szczypior)(3,4), pomidor 30g - 389,00 kcal Podwieczorek: jabłko 160g, jogurt grecki 150g	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, pieczeń rzymska 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, koncentrat pomidorowy)(1,3), surówka szwedzka 120g (ogórki kiszane, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, gruszka 160g - 687,50kcal
Czwartek 20.03.2025r.		
zacierka na mleku 200ml (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), mleko)(1,3,7), 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 50g (marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, ziemniaki, jajko, ogórek kiszony, majonez)(3,9), herbata malinowa 200ml - 353,00 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g	zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z koncentratem pomidorowym 300ml (kapusta kiszona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, mąka pszenna, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 95,05 kcal	kopytka 190g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy 120g (pieczarki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), sałata lodowa z jajkiem i serem feta 120g (sałata lodowa, jajko, ser feta, jogurt naturalny, przyprawy)(3,7), woda z syropem kiwi 250ml (woda źródlana, syrop kiwi) - 889,10 kcal
Piątek 21.03.2025r.		
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), sałata lodowa 5g, ser żółty edamski 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), ogórek zielony 30g, koperek 5g - 355,00 kcal Podwieczorek: jabłko	zupa brokułowa krem z grzankami 300ml (brokuł, ziemniaki, grzanki pszenne (jaja świeże, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,3,9) - 123,25 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 białej kapusty po chińsku 120g (kapusta biała, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, mandarynka 60g - 605,62 kcal
Poniedziałek 24.03.2025r.		

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), 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 30g, herbata owoce leśne 200ml - 392,77 kcal Podwieczorek: gruszka 160g, kefir 150g (7)	zupa 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	pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (7), woda 250ml, banan 180g - 716,80 kcal
Wtorek 25.03.2025r.		
mleko z miodem 200ml (mleko, miód wielokwiatowy)(7), chleb pszenno-żytni 50g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, 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: kisiel cytrynowy z jabłkiem 200ml (syrop cytrynowy, mąka ziemniaczana, jabłko)	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	zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, gryczana)(7), gulasz z szynki wp. 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), mini marchewki na parze 120g, herbata malinowa 250ml - 672,70kcal
Środa 26.03.2025r.		
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 kielkami lucerny i rzodkiewką 45g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kielki lucerny, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata malinowa 250ml - 425,81 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g	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	ziemniaki 200g, *kotlet mielony 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), buraczki 120g (burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 773,96 kcal
Czwartek 27.03.2025r.		

kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb Helios 50g (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), połędwica sopocka 30g (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 150g	zupa kalafiorowa 300ml (kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 124,15 kcal	makaron 150g (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 z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryny, cukier), gruszka 160g - 941,78kcal
Piątek 28.03.2025r.		
płatki kukurydziane na mleku 200ml (grys kukurydziany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, substancje wzbogacające: witaminy (B3, B5, B2, B6, B9), 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), herbata borówkowa 200ml - 366,00 kcal Podwieczorek : kiwi 75g, jogurt naturalny 150g	zupa szczypiorkowa 300ml (szczypior, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	ziemniaki 200g, *kotlet rybno - jajeczny 120g (ryba miruna, jaja, koper, marchewka, kasza jaglana, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3,4), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, jabłko 180g - 869,20 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły