



31.03.2025r. - 11.04.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 31.03.2025r.		
płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, 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), szynka drobiowa 30g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), kiełki rzodkiewki 5g, ogórek kiszony 30g, herbata truskawkowa 200ml - 356,02 kcal Podwieczorek: malinowy kisiel mleczny 200ml (mleko, syrop malinowy, mąka ziemniaczana)(7), jabłko 160g	zupa jarzynowa 300ml (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, lubczyk, ćwiartki kurczaka, śmietana, przyprawy)(7,9) - 104,75 kcal	makaron 150g (mąka z pszenicy durum)(1), sos boloński 120g (mięso mielone z łopatką wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g (10), woda 250ml, gruszka 150g - 960,83 kcal
Wtorek 01.04.2025r.		
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 Almette z ziołami 30g (ser twarogowy, odtłuszczone mleko w proszku, cebula, sól, czosnek, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, zioła (0,1%), naturalne aromaty)(7), papryka czerwona 35g - 493,16 kcal Podwieczorek: banan 180g	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, *nugettsy 120g (filet z piersi kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, bułka tarta pszenna, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), sos tzatziki z koperkiem 80g (ogórek zielony, koperek, jogurt grecki, czosnek, przyprawy)(7), herbata malinowa 250ml - 618,41 kcal
Środa 02.04.2025r.		

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), dżem wiśniowy 30g (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy), kalarepka 30g, herbata truskawkowa 200ml - 363,62 kcal Podwieczorek: jogurt Jogobella bez dodatku cukrów (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)	zupa ogórkowa zabelana śmietaną 300ml (ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal	kasza jęczmienna 120g (1), pulpet w sosie pomidorowym 120g (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna)(1,3), *kalafior z brokułem 120g (kalafior, brokuł), woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 690,22 kcal
Czwartek 03.04.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pomidor 30g, jajecznica ze szczypiorkiem 45g (jaja, szczypiorek, olej rzepakowy)(3) - 351,97 kcal Podwieczorek: jogurt grecki 150g (7), wafel ryżowy	zupa kalarepkowa 300ml (kalarepka, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, czosnek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 103,31 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 kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza), jabłko 180g - 672,70 kcal
Piątek 04.04.2025r.		
kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, 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), pasztet dr. 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), ogórek zielony 30g, koperek 5g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 229,20 kcal Podwieczorek: mandarynka 60g, jogurt naturalny 150g (7)	barszcz czerwony z makaronem 300ml (buraki czerwone, makaron, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 136,10 kcal	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, banan 180g - 828,65 kcal
Poniedziałek 07.04.2025r.		

płatki kukurydziane na mleku 200ml (płatki kukurydziane, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser żółty gouda 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), sałata lodowa 5g, ogórek zielony 30g, herbata owoce leśne 200ml - 383,95 kcal Podwieczorek: gruszka 170g	zupa z fasolki szparagowej 300ml (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 204,80 kcal	bigos włoski 250g (kapusta kiszona, makaron pszenny, pieczarki, czerwona cebula, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, ogórek konserwowy, kiełbasa podwawelska, olej rzepakowy, przyprawy)(1), herbata malinowa 250ml, jabłko 180g - 544,10 kcal
Wtorek 08.04.2025r.		
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 słód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), parówka z szynki 30g (mięso z szynki, sól, przyprawy), ogórek kiszony 30g, ketchup 5g (przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny), herbata borówkowa 200ml - 364,89 kcal Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem 200g (serek wiejski, pomidor)(7)	rosół z makaronem 300ml (makaron nitki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, lubczyk, seler nać, pietruszka natka, kurczak tuszka, przyprawy)(1,3,9) - 99,40 kcal	ziemniaki 200g, *kotlet pożarski 120g (filet z kurczaka, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy)(1,3), marchewka z groszkiem 120g (marchew, groszek zielony, masło, mąka pszenna)(1,7), woda 250ml - 657,91 kcal
Środa 09.04.2025r.		
ryż na mleku 200ml (ryż biały, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta ze słonecznika z pomidorami 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%), marchewka słupki 30g - 368,00 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny z pomarańczą 200g (jogurt naturalny, pomarańcza)(7)	zupa koperkowa 300ml (koperek, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	ryż 120g, potrawka z kurczaka z warzywami 120g (filet z kurczaka, marchewka, kalafior, fasolka szparagowa, por, seler, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7,9), lemoniada 250ml (woda źródlana, cytryna, cukier), banan 180g - 631,57 kcal
Czwartek 10.04.2025r.		

kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), serek Milandia z papryką i pomidorami 30g (śmietanka, ser twarogowy, żelatyna, pomidory 1,5%, białka mleka, sól, papryka 0,5%, bazylia 0,22%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(7), papryka czerwona 30g - 402,91 kcal Podwieczorek : mandarynka 60g	zupa gulaszowa 300ml (szynka wp., ziemniaki, papryka czerwona, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9)	kluski leniwe 190g (ziemniaki, ser twarogowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, cukier, olej rzepakowy, cukier wanilinowy, jaja, sól)(1,3,7), sos jogurtowo - truskawkowy 120g (jogurt naturalny, truskawki mrożone, cukier wanilinowy, cukier)(7), woda 250ml, gruszka 160g - 615,66kcal
Piątek 11.04.2025r.		
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), jajko gotowane 45g (3), pomidor 25g - 392,91 kcal Podwieczorek : jogurt grecki z bananem 200g (jogurt grecki, banan)(7)	zupa marchewkowa z kaszą manną 300ml (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, kasza manna, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 117,75 kcal	ziemniaki 200g, pulpet rybny w sosie greckim 150g (miruna, jaja, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)(1,3,4,9), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza), sok jabłkowy w kartoniku 100% 200ml - 703,53 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: