



14.04.2025r. - 25.04.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 14.04.2025r.		
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 pekująca, przyprawy naturalne, woda, jelito wołowe), pomidor 30g, koperek 5g - 303,00kcal Podwieczorek: gruszka 160g	zupa z czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, czosnek, cebula, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 102,31 kcal	pierogi z serem 250g (mąka pszenna, ser twarogowy, woda, cukier, skrobia ziemniaczana, jaja, olej rzepakowy, sól, aromat wanilinowy)(1,3,7), jabłko 180g, woda 250ml - 685,90 kcal
Wtorek 15.04.2025r.		
kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, mleko)(7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta jajeczna z twarogiem i szczypiorkiem 45g (jaja, twaróg półtłusty, szczypior, śmietana)(7), ogórek zielony 30g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 400,09 kcal Podwieczorek: banan 180g	zupa owocowa z makaronem 300ml (śliwki, wiśnie, porzeczki czarne, truskawki, mąka ziemniaczana, makaron pszenny (mąka z pszenicy twardej, cukier)(1) - 87,45 kcal	ryż 120g, sztuka mięsa 120g (schab wieprzowy, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g, herbata truskawkowa 250ml - 616,40 kcal
Środa 16.04.2025r.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb wieloziarnisty 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemę lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z kiełkami brokuła 45g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kiełki brokuła, śmietana)(7), papryka czerwona 25g, herbata truskawkowa 200ml - 406,00 kcal Podwieczorek: jabłko 180g	zupa rybna z pulpecikami 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 (jajka, olej rzepakowy, przyprawy)(3), mizeria z ogórków 120g (ogórki zielone, śmietana)(7), woda 250ml, sok wieloowocowy w kartoniku 100% 200ml - 600,46 kcal

Czwartek 17.04.2025r.		
	Przerwa świąteczna	
Piątek 18.04.2025r.		
	Przerwa świąteczna	
Poniedziałek 21.04.2025r.		
	Przerwa świąteczna	
Wtorek 22.04.2025r.		
	Przerwa świąteczna	
Środa 23.04.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykorja, żyto (50%) - prażone, mleko)(1,7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasztet wp. 30g (mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), ogórek konserwowy 30g - 239,60 kcal Podwieczorek: jogurt truskawkowy bez dodatku cukrów 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)	zupa grochowa 300ml (groch łuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, kiełbasa podwawelska, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 202,23 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 kapusty pekińskiej z koperkiem i majonezem 120g (kapusta pekińska, marchew, koperek, majonez, przyprawy)(3), herbata miętowa z cytryną 250ml (herbata miętowa, cytryna, cukier), sok jabłkowy w kartoniku 200ml - 738,40 kcal
Czwartek 24.04.2025r.		
płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, 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), ser żółty edamski 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), pomidor 30g , herbata borówkowa 200ml - 361,02kcal Podwieczorek : gruszka 160g	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	makaron 150g (1), kurczak w sosie chrzanowym 120g (filet z kurczaka, chrzan, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), ogórek zielony słupki 120g , woda 250ml, jabłko 180g - 751,80 kcal

Piątek 25.04.2025r.

kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7),
chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), **masto 5g** (śmietanka pasteryzowana)(7),
serek Almette z ogórkiem i ziołami 30g (ser twarogowy, białka mleka, ogórki (8,5%), naturalne aromaty, cebula, sól, zioła, czosnek)(7), **papryka czerwona 30g - 378,34kcal**

Podwieczorek : banan 190g

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**

ziemniaki 200g,
***filet rybny ze szpinakiem 120g** (filety z ryb białych (mintaj, morszczuk), sos szpinakowy 18% (szpinak 10%, woda, śmietanka, mozzarella, skrobia ryżowa, olej słonecznikowy, sól, gałka muskatołowa), panierka sypka 13% (mąka pszenna, drożdże, sól, cukier, papryka mielona, kurkuma, olej słonecznikowy)(1,4,7),
surówka z czerwonej kapusty 120g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),
woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - **697,44 kcal**

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: