



28.04.2025r. - 09.05.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 28.04.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z żurawiną 40g (twaróg półtłusty, żurawina suszona, śmietana)(7), kalarepka 30g - 282,33 kcal Podwieczorek: kisiel wiśniowy z jabłkiem 200ml	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	pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (mleko, śmietanka, białka mleka, żywe kultury bakterii)(7), jabłko 180g, herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 655,30 kcal
Wtorek 29.04.2025r.		
płatki orkiszowe na mleku 200ml (płatki orkiszowe, 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), papryka czerwona 25g, herbata malinowa 200ml - 273,73 kcal Podwieczorek: serek wiejski z bananem 200g	zupa ogórkowa zabieleną śmietaną 300ml (ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal	makaron 150g (1), sos boloński 120g (mięso mielone z łopatki wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g, woda 250ml - 640,68 kcal
Środa 30.04.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb razowy 40g (mąka żytnia razowa typ 2000, mąka pszenna typ 750, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta rybno - twarogowa ze szczypiorkiem 45g (filet śledziowy, twaróg półtłusty, szczypiorek)(4,7), ogórek zielony 25g - 373,49 kcal Podwieczorek: jabłko 120g, jogurt naturalny 150g (7)	zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (pieczarki, makaron pszenny, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,7,9) - 92,05 kcal	ziemniaki 200g, *gyros z medalionów indyjskich 120g (medaliony indyjskie, przyprawy, olej rzepakowy), sos tzatziki z ogórkiem i koperkiem 120g (ogórki zielone, koperek, czosnek, śmietana, majonez)(3,7), woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 698,98 kcal
Czwartek 01.05.2025r.		
	MAJÓWKA	

Piątek 02.05.2025r.		
	MAJÓWKA	
Poniedziałek 05.05.2025r.		
płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane na mleku, mleko)(1,7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), hummus z suszonymi pomidorami 30g (ciecierzyca gotowana 27%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma), ogórek kiszony 30g, herbata żurawinowa 200ml - 357,00 kcal Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt., jogurt naturalny 150g (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	knedle z owocami 250g (ziemniaki, truskawki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, pasteryzowane jaja płynne)(1,3), sos jogurtowy 50g (jogurt naturalny, cukier wanilinowy)(7), surówka z marchewki 120g (marchewka, olej rzepakowy, przyprawy), woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna) - 594,25 kcal
Wtorek 06.05.2025r.		
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), papryka czerwona 30g, jajecznica za szczypiorkiem 50g (jaja, szczypiorek, olej rzepakowy)(3) - 281,85kcal Podwieczorek: jogurt truskawkowy bez dodatku cukrów 150g	zupa kalafiorowa niezabielana 300ml (kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 124,15 kcal	fasolka po bretońsku z kiełbaską 250g (fasola biała drobna, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony parzony, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy), bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), herbata miętowa 250ml, jabłko 180g -638,46 kcal
Środa 07.05.2025r.		
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), marchewka słupki 35g, twaróg 40g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), dżem brzoskwiniowy 30g (brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), herbata truskawkowa 200ml - 364,50 kcal Podwieczorek: sok wieloowocowy w kartoniku 200ml	zupa pomidorowa z ryżem 300ml (ryż biały, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, cebula, seler nać, pietruszka nać, lubczyk, sól, przyprawy, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 206,90 kcal	ziemniaki 200g, *udko z kurczaka 120g (udko kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy), sałata ze śmietaną 120g (sałata lodowa, śmietana, przyprawy)(7), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza) - 761,14 kcal
Czwartek 08.05.2025r.		

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), sałatka jarzynowa z jajkiem 60g (marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, ziemniaki, jajko, ogórek kiszony, majonez)(3,9) - 445,55 kcal Podwieczorek : jogurt grecki 150g (7), gruszka 120g	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	risotto z mięsem i warzywami 250g (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew), lemoniada 250ml (woda źródlana, cytryna, cukier), banan 190g - 768,46 kcal
Piątek 09.05.2025r.		
płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, 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), ser gouda 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), pomidor 30g, koperek 5g, herbata owoce leśne 200ml - 457,91 kcal Podwieczorek : jabłko 180g	zupa krupnik 300ml (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal	makaron 150g (1), łosoś w sosie śmietanowo -koperkowym 180g (łosoś, śmietana, koperek, cytryna, mąka pszenna, przyprawy)(1,4), ogórek kiszony 60g, woda 250ml, gruszka 160g - 829,78 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: