



26.05.2025r. - 06.06.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 26.05.2025r.		
płatki kukurydziane na mleku 200ml (płatki kukurydziane na mleku, mleko)(7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg półtłusty 50g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), powidła śliwkowe 30g (śliwki węgierki, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), marchewka 40g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier)- 476,71 kcal Podwieczorek: sok pomarańczowy 100% w kartoniku 200ml	zupa brokułowa 300ml (brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 101,15 kcal	makaron 150g (mąka z pszenicy durum)(1), sos boloński 120g (mięso mielone z indyka, pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g (10), woda 250ml, jabłko 180g - 720,40kcal
Wtorek 27.05.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), 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), jajko gotowane 50g (3), pomidor 35g, koperek 5g - 366,37kcal Podwieczorek: kiwi 60g, jogurt naturalny 150g (7)	zupa koperkowa 300ml (koperek, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	ziemniaki 200g, *kotlet mielony 120g (mięso mielone z topatki wp., jaja, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), pomidor z lubczykiem 120g (pomidor, lubczyk, przyprawy, olej rzepakowy), woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna)- 726,16 kcal
Środa 28.05.2025r.		
makaron zacierka na mleku 200ml (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), mleko)(1,3), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, 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 30g, herbata żurawinowa 200ml - 364,89kcal Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem 200g (serek wiejski, pomidor)(7)	zupa kapuśniak z białej kapusty z koncentratem pomidorowym 300ml (kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 134,00 kcal	kasza jęczmienna 120g (1), kurczak w sosie śmietanowym z ziołami 120g (filet z kurczaka, śmietana, pietruszka natka, koperek, lubczyk, zioła prowansalskie, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), *mini marchewki 120g, woda 250ml, gruszka 180g - 718,40kcal
Czwartek 29.05.2025r.		

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), pasta jajeczna z serkiem wiejskim 40g (jaja, serek wiejski, szczypior)(7), ogórek zielony 30g - 378,41kcal Podwieczorek: banan 200g	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	ryż 120g, *panierowane porcje z mintaja "ogonki" 90g (filety z mintaja, mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 726,42kcal
Piątek 30.05.2025r.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser żółty edamski 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), rzodkiewka 30g, kiełki słonecznika 5g, herbata borówkowa 200ml - 376,16kcal Podwieczorek: jabłko 180g	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	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 z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza), jabłko 180g - 587,00kcal
Poniedziałek 02.06.2025r.		
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), pasta rybno-jajeczna ze szczypiorkiem 50g (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, chili), przyprawy, substancje zagęszczające), jajko, szczypior)(3,4), papryka czerwona 30g - 394,67kcal Podwieczorek: gruszka 180g	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 ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (7), napój wiśniowy 250ml (woda źródlana, syrop wiśniowy), jabłko 180g - 655,30kcal
Wtorek 03.06.2025r.		

płatki ryżowe na mleku 200ml (płatki ryżowe, mleko)(7), chleb słonecznikowy 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik 4,2%, drożdże, sól)(1), maso 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasztet wp. 30g (mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), pomidor 35g, herbata malinowa 200ml - 361,87kcal Podwieczorek: jogurt owocowy Jogobella bez dod. cukrów 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)	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	zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, gryczana)(1) *gyros z kurczaka 120g (filet z kurczaka, przyprawy, olej rzepakowy), ogórek kiszony 60g, woda 250ml - 748,90 kcal
Środa 04.06.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb dyniowy 40g (mieszanka piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, słód pszenny, mąka sojowa, gluten pszenny, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), serek Almette z papryką i pomidorami 30g (ser twarogowy, białka mleka, papryka (5%), woda, odtłuszczone mleko w proszku, pomidory (2%), ogórki, sól, cebula, czosnek, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, aromat naturalny)(7), ogórek zielony 30g, koperek 5g - 412,91kcal Podwieczorek: marchewka 30g, wafel kukurydziany 2szt.	zupa krupnik 300ml (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal	łazanki z kiszonej kapusty z kiełbaską 250g (makaron pszenny (mąka z pszenicy durum), kapusta kiszona, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, azotyn sodu, naturalna oślonka wieprzowa)(1), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza), jabłko 180g - 768,40 kcal
Czwartek 05.06.2025r.		
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), parówka z szynki wieprzowej 35g (mięso z szynki, sól, przyprawy), ogórek kiszony 30g, ketchup 5g (przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny) - 364,89kcal Podwieczorek : jabłko 160g	zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 300ml (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, lubczyk, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 104,75 kcal	kopytka 200g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy 80g (pieczarki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), fasolka szparagowa 120g, woda 250ml, jogurt Jogobella owocowy bez dodatku cukru 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7) - 600,40kcal
Piątek 06.06.2025r.		

płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z suszonymi pomidorami 45g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), suszone pomidory)(7), papryka czerwona 25g - 376,16kcal Podwieczorek : banan 200g	zupa z fasolki szparagowej 300ml (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 204,80 kcal	ziemniaki 200g, *ryba po grecku 180g (miruna, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)(1,4,9), woda z cytryną 250ml (woda źródłana, cytryna)- 719,56kcal
--	---	---

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: