



09.06.2025r. - 18.06.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 09.06.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, 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), serek Almette z ogórkiem 30g (ser twarogowy, białka mleka, ogórki (8,5%), naturalne aromaty, cebula, sól, zioła, czosnek)(7), pomidor 35g - 402,91 kcal Podwieczorek: jabłko 180g	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	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 120g (marchewka, olej rzepakowy, przyprawy), herbata malinowa 250ml - 636,40 kcal
Wtorek 10.06.2025r.		
kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), szynka drobiowa 25g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), ogórek zielony 30g, koperek 5g, herbata malinowa 200ml - 356,02 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny 150g (7), banan 190g	zupa chłopska 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	ziemniaki 200g, *pieczone udko kurczaka 120g (udko kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy), buraczki z cebulką i olejem 120g (burak czerwony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, jabłko 180g - 741,14 kcal
Środa 11.06.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb z dynią 40g (mieszanek 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), papryka czerwona 30g, jajecznica na maśle 60g (jajko, masło)(3,7) - 369,08 kcal	zupa kalafiorowa z koperkiem zabelana śmietaną 300ml (kalafior, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, ziemniaki, cebula, śmietana, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 128,12 kcal	fasolka po bretońsku 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, banan 190g - 958,46 kcal

Podwieczorek: jogurt z truskawkami 200g (jogurt naturalny, truskawki)(7)		
Czwartek 12.06.2025r.		
płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata owoce leśne 200ml - 380,00kcal Podwieczorek: gruszka 170g	zupa marchewkowa 300ml (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, kasza manna, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 117,75 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), woda 250ml, jabłko 180g - 841,00 kcal
Piątek 13.06.2025r.		
kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb wieloziarnisty 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser żółty edamski 30g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), ogórek zielony 30g - 387,00 kcal Podwieczorek: brzoskwinia 80g	zupa cudaczek z makaronem 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, *paluszki rybne 120g (filety z ryb, panierka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), olej rzepakowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól)(1,4), surówka szwedzka 120g (ogórki kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy, musztarda, przyprawy)(*), herbata z cytryną 250ml - 674,80 kcal
Poniedziałek 16.06.2025r.		
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 twarogiem i szczypiorkiem 50g (filet śledziowy, twaróg półtłusty, szczypiorek)(4,7), ogórek kiszony 30g - 338,00kcal Podwieczorek: banan 190g	zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (szczaw, jajka, śmietana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, przyprawy)(3,7,9) - 87,45 kcal	pierogi z serem 250g (mąka pszenna, ser twarogowy, woda, cukier, skrobia ziemniaczana, jaja, olej rzepakowy, sól, aromat wanilinowy)(1,3,7), jogurt grecki 50g (7), woda 250ml, jabłko 180g - 658,90 kcal
Wtorek 17.06.2025r.		

płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, mleko)(1,7), chleb ze słonecznikiem 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik 4,2%, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), ser Milandia z ziołami 30g (ser mascarpone, ser twarogowy, cebulka z ziołami, białka mleka, sól, żelatyna, stabilizator: karagen, mączka chleba świętojańskiego, guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat naturalny)(7), papryka czerwona 30g, herbata żurawinowa 200ml - 320,00kcal Podwieczorek: wafel ryżowy 2szt., marchewka słupki 40g	zupa jarzynowa z makaronem 300ml (kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, lubczyk, ćwiartki kurczaka, przyprawy, makaron (pszenica twarda durum)(1,9) - 104,75 kcal	kasza jęczmienna 120g (7), gulasz z szynki 120g (szynka wieprzowa, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), ogórek konserwowy 60g (*), woda z cytryną 250ml (woda źródlana, cytryna), nektarynka 80g - 768,00 kcal
Środa 18.06.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), dżem wiśniowy 30g (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy), twaróg 50g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), kalarepka 30g - 272,00 kcal Podwieczorek: banan 190g	zupa szczypiorkowa 300ml (szczypior, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	ziemniaki 200g, *jajko sadzone 60g (jajko, olej rzepakowy, przyprawy)(3), mizeria z ogórków ze śmietaną 120g (ogórki zielone, śmietana, przyprawy)(7), woda 250ml - 580,46 kcal
Czwartek 19.06.2025r.		
BOŻE CIAŁO		
Piątek 20.06.2025r.		
DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ		

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: