



08.09.2025r. - 19.09.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 08.09.2025r.		
płatki orkiszowe na mleku 200ml (płatki orkiszowe, mleko)(1,7), chleb słowiański 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), hummus z pestkami słonecznika 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%), ogórek zielony 25g, herbata malinowa 200ml - 436,00 kcal Podwieczorek: gruszka 160g, jogurt naturalny 100g (7)	zupa koperkowa 300ml (koperek, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 91,21 kcal	makaron 150g (1), sos boloński z suszonymi pomidorami 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, jabłko 160g - 795,89kcal
Wtorek 09.09.2025r.		
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), pasztet drobiowy 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), szczypiorek 5g, papryka czerwona 30g - 354,00 kcal Podwieczorek: kefir z truskawkami 150g (kefir, truskawki)(7)	zupa cudaczek 300ml ((makaron (mąka z pszenicy durum), marchew, pietruszka korzeń, brokuł, kalafior, seler, por, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,7) - 149,00 kcal	ryż 120g, *gyros z medalionów indyjskich z pieczarkami, kukurydzą i natką pietruszki 120g (medaliony indyjskie, pieczarki, kukurydza, natka pietruszki, przyprawy, olej rzepakowy), woda z sokiem z czarnej porzeczki 250ml (woda źródlana, syrop z czarnej porzeczki), banan 180g - 889,70 kcal
Środa 10.09.2025r.		

płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(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), twaróg z miodem 50g ((mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), miód wielokwiatowy)(7), kalarepka 30g, herbata żurawinowa 200ml - 323,90 kcal Podwieczorek: nektarynka 120g	zupa fasolowa z majerankiem 300ml (fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 206,90 kcal	kopytka 180g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy z ciecierzycą 120g (pieczarki, ciecierzycy, natka pietruszki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i porem 120g (kapusta pekińska, marchewka, por, majonez, przyprawy)(3), herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 660,50kcal
Czwartek 11.09.2025r.		
mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), jajecznica ze szczypiorkiem 40g (jaja, szczypiorek, olej rzepakowy)(3), pomidor 35g - 351,97 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny z jabłkiem 150g (7)	zupa marchewkowa z grysiem i koperkiem 300ml (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, kasza manna, koperek, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 117,75 kcal	ziemniaki 200g, *ogonki rybne Frosta 120g (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4), surówka z białej kapusty po chińsku 120g (biała kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 677,65kcal
Piątek 12.09.2025r.		
płatki kukurydziane z mlekiem 200ml (płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, substancje wzbogające: witaminy (B3, B5, B2, B6, B9), 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), dżem truskawkowy 30g (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), jabłko 40g, herbata borówkowa 200ml - 362,00 kcal Podwieczorek: jogurt grecki 100g (7), maliny 10g	zupa z zielonego groszku 300ml (groszek zielony, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 144,80 kcal	kasza jęczmienna 120g (1), kurczak w sosie pomidorowo-warzywnym 150g filet (filet z kurczaka, marchew, por, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, brukselka, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z pomarańczą 250ml (woda źródłana, pomarańcza), gruszka 160g - 612,34 kcal
Poniedziałek 15.09.2025r.		

kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(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 żółty gouda 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), papryka czerwona 30g - 383,95 kcal Podwieczorek: śliwki 150g (ok. 3 szt.)	krupnik z kaszy jaglanej z koperkiem 300ml (kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koperek, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal	makaron 150g (1), sos pomidorowy z mięsem mielonym i papryką 150g (mięso mielone z łopatki, papryka czerwona, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda 250ml, jabłko 160g - 701,54 kcal
Wtorek 16.09.2025r.		
kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata owoce leśne 200ml - 293,33 kcal Podwieczorek: gruszka 160g	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 z duszoną cebulką 120g (ryż biały cebula, olej rzepakowy), *kotlet pożarski 120g (filet z indyka, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy)(1,3), pomidor z czubrycą zieloną 120g (pomidor, czubryca zielona), woda z cytryną i miętą 250ml (woda źródlana, cytryna, mięta) - 673,95 kcal
Środa 17.09.2025r.		
mleko 200ml (1), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), sałatka grecka 100g (sałata lodowa, pomidor, papryka czerwona, ogórek zielony, ser feta, przyprawy)(7), herbata wiśniowa 200ml - 281,87 kcal Podwieczorek: banan 180g	zupa grochowa z lubczykiem 300ml (groch łuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, kiełbasa podwawelska, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 202,23 kcal	pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), sos szczypiorkowy 50g (szczypior, śmietana, masło, przyprawy)(7), *marchewka gotowana na parze z masłem 120g (marchew junior, masło)(7), woda 250ml - 761,09 kcal
Czwartek 18.09.2025r.		

płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), chleb z dynią 40g (mieszanka piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, słód pszenney, mąka sojowa, gluten pszenney, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta rybna z twarogiem 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, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające), twaróg, cebula)(3,4), koperek 5g, ogórek kiszony 30, herbata truskawkowa 200ml - 360,90 kcal Podwieczorek : wafle ryżowe 2szt., marchewka 30g	zupa kartoflana tradycyjna 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka nać, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 169,09 kcal	bigos z kiszonej kapusty z wędliną 250g (kapusta kiszona, kiełbasa podwawelska, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, powidła śliwkowe, przyprawy)(*), bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), herbata miętowa 250ml, nektarynka 120g - 530,56 kcal
Piątek 19.09.2025r.		
kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb Helios 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, mieszanka ziaren, ziarna słonecznika, siemię lniane, mąka pszenna graham, drożdże, cukier, sól, gluten pszenney, 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), szynka drobiowa 25g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), pomidor 30g, szczypiorek 5g - 412,19 kcal Podwieczorek : jabłko 160g, jogurt naturalny 100g (7)	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, *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 szwedzka 120g (ogórki kiszone, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml, banan 180g - 900,50 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził:

Wykaz alergenów

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne tak, aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisach będzie można znaleźć spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera danie.

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.

*Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, , ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać **śladowe ilości alergenów**: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

Pieprz czarny, biały, kolorowy, ziołowy i cytrynowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, papryka wędzona, czosnek granulowany, czosnek kolorowy, lubczyk, imbir, cynamon, kurkuma, przyprawa curry, kminek, gałka muskatołowa, tymianek, rozmaryn.

Podawane napoje nie zawierają więcej niż 5g cukrów w 250ml.

Każdorazowo zupa gotowana jest z wsadem warzywnym (tj. marchew, pietruszka, seler, por, czosnek, cebula, ziemniaki) na wywarze mięsny lub jarskim.

Do obróbki termicznej dań wykorzystywany jest piec konwekcyjno – parowy. Jego szerokie zastosowanie pozwala na gotowanie na parze, pieczenie, grillowanie, blanszowanie oraz smażenie. Dzięki czemu zostało zniwelowane użycie tradycyjnej metody smażenia.

Do smażenia używany jest olej roślinny rafinowany o zawartości kwasów jednonienasyconych powyżej 50% i zawartości kwasów wielonienasyconych poniżej 40%.