

## JADŁOSPIS

22.09.2025r. - 03.10.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 22.09.2025r.		
<p><b>płatki owsiane na mleku 200ml</b> (płatki owsiane, mleko)(1,7),  <b>chleb graham 40g</b> (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>ser żółty edamski 5g</b> (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7),  <b>pomidor 35g, szczypior 5g,</b>  <b>herbata żurawinowa 200ml - 529,66 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jabłko 160g</b></p>	<p><b>zupa szczypiorkowa 300ml</b> (szczypior, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - <b>91,21 kcal</b></p>	<p><b>makaron 150g</b> (1),  <b>sos meksykański z ogórkiem konserwowym 120g</b> (mięso mielone z łopatki, ogórek konserwowy, marchewka, papryka czerwona, pieczarki, kukurydza, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)(1,10),  <b>woda 250ml - 733,72 kcal</b></p>
Wtorek 23.09.2025r.		
<p><b>mleko 200ml</b> (7),  <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>pasta jajeczna z koperkiem i szczypiorkiem 50g</b> (jaja, majonez, koperek, szczypiorek, przyprawy)(3), <b>ogórek zielony 30g - 404,93 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: wafel kukurydziany 2szt., kalarepka 30g</b></p>	<p><b>zupa kapuśniak po wrocławsku 300ml</b> (kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - <b>129,00 kcal</b></p>	<p><b>ryż na mleku z jabłkiem 200g</b> (ryż biały, mleko, jabłka, cukier)(7),  <b>sos jogurtowy z cynamonem 70g</b> (jogurt naturalny, cynamon, cukier)(7),  <b>woda z cytryną 250ml</b> (woda źródlana, cytryna), <b>gruszka 160g - 530,90 kcal</b></p>
Środa 24.09.2025r.		
<p><b>płatki żytnie na mleku 200ml</b> (płatki żytnie, mleko)(1,7),  <b>bułka wrocławska 40g</b> (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>serek Milandia z papryką 30g</b> (śmietanka, ser twarogowy, żelatyna, pomidory 1,5%, białka mleka, sól, papryka 0,5%, bazylia 0,22%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(7), <b>pomidor 35g - 427,61 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: banan 180g</b></p>	<p><b>zupa kalafiorowa z kaszą manną 300ml</b> (kalafior, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, kasza manna, cebula, śmietana, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,7,9) - <b>128,12 kcal</b></p>	<p><b>ziemniaki 200g,</b>  <b>*udko pieczone 120g</b> (udo kurczaka, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy),  <b>ogórek kiszony 60g,</b>  <b>herbata malinowa 250ml - 632,95 kcal</b></p>
Czwartek 25.09.2025r.		

<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7),  <b>chleb ze słonecznikiem 40g</b> (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik 4,2%, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>kiełbasa krakowska dr. 25g</b> (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, glukoza, askorbinian sodu, azotyn sodu), <b>papryka czerwona 30g, natka pietruszki 5g - 378,81 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jogurt naturalny z musli 150ml</b> (jogurt naturalny, musli naturalne (pełnoziarniste płatki owsiane 50%, rodzyнки 25% (rodzyнки, olej roślinny: olej bawełniany lub/i olej słonecznikowy lub/i olej rzepakowy), pszenica, migdały 4%, ekstrakt słodki jęczmiennego, sól morską)(1,7)</p>	<p><b>zupa chłopska z natką pietruszki 300ml</b> (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, kurczak tuszka)(1,3,9) - <b>112,15 kcal</b></p>	<p><b>fasolka po bretońsku z majerankiem 250g</b> (fasola biała drobna, kiełbasa podwawelska, boczek wędzony parzony, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy)(*),  <b>bułka wrocławska 50g</b> (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1),  <b>woda z miętą 250ml</b> (woda źródłana, mięta), <b>jabłko 160g - 718,41 kcal</b></p>
<p>Piątek 26.09.2025r.</p>		
<p><b>kasza jaglana na mleku 200ml</b> (kasza jaglana, mleko)(7),  <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>twaróg z kielkami rzodkiewki 45g</b> (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kielki rzodkiewki, śmietana)(7),  <b>ogórek zielony 30g, herbata z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>466,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: gruszka 160g</b></p>	<p><b>zupa barszcz czerwony 300ml</b> (buraki czerwone, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - <b>136,10 kcal</b></p>	<p><b>makaron 150g</b> (1),  <b>*łosoś w sosie koperkowym 120g</b> (łosoś, śmietana, koperek, cytryna, mąka pszenna, przyprawy)(1,4,7),  <b>ogórek słupki 120g,</b>  <b>woda z pomarańczą 250ml</b> (woda źródłana, pomarańcza),  <b>banan 180g - 861,00 kcal</b></p>
<p>Poniedziałek 29.09.2025r.</p>		
<p><b>płatki ryżowe na mleku 200ml</b> (płatki ryżowe, mleko)(7),  <b>chleb Helios 40g</b> (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 sód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>parówka z indyka 30g</b> (filet z indyka 90%, tłuszcz z indyka, sól, przyprawy),  <b>ketchup 5g</b> (przecier pomidorowy, cukier, ocet, sól, skrobia kukurydziana modyfikowana, aromat naturalny), <b>ogórek kiszony 30g,</b>  <b>herbata malinowa 200ml - 470,21 kcal</b></p>	<p><b>żurek z jajkiem 300ml</b> (mąka żytnia, mąka pszenna, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,7,9) - <b>122,80 kcal</b></p>	<p><b>pyzy ziemniaczane 180g</b> (grysik ziemniaczany 21%, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa),  <b>kapusta z grochem 150g</b> (kapusta kiszona, groch łuskany, marchew, cebula, przyprawy),  <b>herbata miętowa 250ml, banan 180g - 700,10 kcal</b></p>

<b>Podwieczorek: kiwi 55g</b>		
<b>Wtorek 30.09.2025r.</b>		
<b>kawa zbożowa na mleku 200ml</b> (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), <b>chleb Słowiański 40g</b> (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), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>serek wiejski z ogórkiem zielonym i koperkiem 70g</b> (serek wiejski, ogórek zielony, koperek)(7) - <b>409,05 kcal</b>  <b>Podwieczorek: jabłko 160g</b>	<b>zupa jarzynowa z natką pietruszki 300ml</b> (ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - <b>129,60 kcal</b>	<b>zestaw kasz 120g</b> (jęczmienna, jaglana, gryczana)(1), <b>sztuka mięsa w sosie własnym 120g</b> (schab wieprzowy, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1), <b>pomidor z lubczykiem 120g</b> (pomidory, lubczyk, przyprawy), <b>woda 250ml - 632,86 kcal</b>
<b>Środa 01.10.2025r.</b>		
<b>mleko 200ml</b> (7), <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>serek Almette z ogórkiem i ziołami 30g</b> (ser twarogowy, białka mleka, ogórki (8,5%), naturalne aromaty, cebula, sól, zioła, czosnek)(7), <b>szcypiorek 5g - 412,91 kcal</b>  <b>Podwieczorek: brzoskwinia 120g</b>	<b>zupa z soczewicy czerwonej 300ml</b> (soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, czosnek, cebula, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - <b>102,31 kcal</b>	<b>naleśniki z serem 240g</b> (mąka pszenna, jaja, mleko, twaróg półtłusty, cukier wanilinowy, śmietana, olej rzepakowy)(1,3,7), <b>SOS truskawkowy z jogurtem greckim 60g</b> (truskawki, jogurt grecki, cukier)(7), <b>woda 250ml - 515,30 kcal</b>
<b>Czwartek 02.10.2025r.</b>		
<b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), <b>chleb graham 40g</b> (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>roszponka 5g, szynka wp. 25g</b> (mięso wieprzowe, sól, glukoza, cukier, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, kultury startowe bakterii), <b>pomidor 35g, herbata z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>382,32 kcal</b>  <b>Podwieczorek : jogurt owocowy Jogobella bez dodatku cukrów 150g</b> (jogurt, wiśnie, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)	<b>zupa z fasolki szparagowej 300ml</b> (fasolka szparagowa, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - <b>104,80 kcal</b>	<b>ryż 120g,</b> <b>pulpety w sosie z marchewką i groszkiem 160g</b> (mięso mielone z łopatki wieprzowej, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy, marchewka, groszek, koperek, śmietana)(1,3,7), <b>woda z sokiem kiwi 250ml</b> (woda źródłana, syrop kiwi), <b>gruszka 160g - 651,73 kcal</b>
<b>Piątek 03.10.2025r.</b>		

<p><b>zacierka na mleku 200ml</b> (makaron zacierka(mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma),mleko)(1,3),  <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>twaróg 50g</b> (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7),  <b>dżem truskawkowy 30g</b> (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), <b>papryka czerwona 35g</b>,  <b>herbata wiśniowa 200ml - 385,01 kcal</b>  <b>Podwieczorek : banan 180g</b></p>	<p><b>zupa parówkowa z makaronem 300ml</b> (makaron pszenny, parówka z szynki, marchewka, koncentrat pomidorowy, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, przyprawy)(1,7,9,*) - <b>102,05 kcal</b></p>	<p><b>ziemniaki 200g</b>,  <b>*sandacz na parze 120g</b> (sandacz, przyprawy, olej rzepakowy),  <b>surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i szczypiorkiem 120g</b> (kapusta pekińska, marchewka, szczypiorek, olej rzepakowy, przyprawy),  <b>woda, jabłko 160g - 600,47 kcal</b></p>
---	---	---

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

\* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: