



20.10.2025r. - 31.10.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 20.10.2025r.		
<p><b>płatki orkiszowe na mleku 200ml</b> (płatki orkiszowe, mleko)(1,7),  <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1),  <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>pasztet wp. 30g</b> (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1),  <b>ogórek zielony 35g, koperek 5g,</b>  <b>herbata malinowa 200ml - 463,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: mandarynka 40g, jogurt grecki 150g (1)</b></p>	<p><b>zupa jarzynowa jarska 300ml</b> (ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, masło)(7,9) - <b>114,40 kcal</b></p>	<p><b>makaron 150g (1),</b>  <b>medaliony indyjskie w sosie ziołowym 120g</b> (medaliony indyjskie, śmietana, pietruszka natka, koperek, lubczyk, zioła prowansalskie, mąka pszenna, przyprawy)(1,7),  <b>ogórek kiszony 60g,</b>  <b>woda 250ml - 753,50kcal</b></p>
Wtorek 21.10.2025r.		
<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7),  <b>chleb z dynią 40g</b> (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),  <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>twaróg 50g</b> (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7),  <b>powidła śliwkowe 30g</b> (śliwki węgierki, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości - kwas cytrynowy),  <b>kalarepka 30g - 364,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jabłko 160g</b></p>	<p><b>zupa szczawiowa z jajkiem 300ml</b> (szczaw, jajka, śmietana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, przyprawy)(3,7,9) - <b>87,45 kcal</b></p>	<p><b>kasza jęczmienna 120g (1),</b>  <b>gulasz wieprzowy z marchewką 150g</b> (szynka wieprzowa, marchewka, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1),  <b>woda z cytryną i miętą 250ml</b> (woda źródlana, cytryna, mięta),  <b>gruszka 160g - 648,40 kcal</b></p>
Środa 22.10.2025r.		

<p><b>płatki owsiane na mleku 200ml</b> (płatki owsiane, 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>jajecznica na maśle 50g</b> (jaja, masło)(3),  <b>pomidor 30g, szczypiorek 5g,</b>  <b>herbata z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier)- <b>378,41 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: kiwi 50g, jogurt naturalny 150g (7)</b></p>	<p><b>zupa fasolowa z kiełbasą 300ml</b> (fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - <b>206,90 kcal</b></p>	<p><b>kluski leniwe 180g</b> (ziemniaki, ser twarogowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, jaja, sól)(1,3,7),  <b>*warzywa z pieca 150g</b> (fasolka szparagowa żółta, brokuł, kalafior),  <b>herbata malinowa 250ml, jabłko 160g - 593,00 kcal</b></p>
Czwartek 23.10.2025r.		
<p><b>mleko 200ml (7), chleb graham 40g</b> (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, serwatka (z mleka)(1,7), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>szynka drobiowa 25g</b> (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu),  <b>sałata masłowa 5g, ogórek kiszony 30g, koperek 5g - 282,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem 150g</b> (serek wiejski, pomidor)(7)</p>	<p><b>zupa owocowa z makaronem 300ml</b> (ogórki kiszone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - <b>89,55 kcal</b></p>	<p><b>risotto z mięsem i warzywami 250g</b> (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew),  <b>woda z pomarańczą 250ml</b> (woda źródlana, pomarańcza),  <b>banan 180g - 657,90 kcal</b></p>
Piątek 24.10.2025r.		
<p><b>kasza kukurydziana na mleku 200ml</b> (kasza kukurydziana, mleko)(7),  <b>chleb wieloziarnisty 40g</b> (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>serek Milandia z papryką i pomidorami 30g</b> (śmietanka, ser twarogowy, żelatyna, pomidory 1,5%, białka mleka, sól, papryka 0,5%, bazylia 0,22%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(7), <b>ogórek zielony 30g,</b>  <b>herbata żurawinowa 200ml - 376,16 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: banan 180g</b></p>	<p><b>barszcz czerwony z ziemniakami 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>ziemniaki 200g,</b>  <b>*stek rybny z ziołami 125g</b> (filety z ryb białych, panierka sypka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, drożdże), olej rzepakowy, mąka pszenna, woda, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, sól, zioła (oregano, tymianek)(1,4),  <b>surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i majonezem 120g</b> (kapusta pekińska, koperek, marchew, cebula, majonez)(3),  <b>woda 250ml - 820,26 kcal</b></p>
Poniedziałek 27.10.2025r.		

<p><b>kawa zbożowa na mleku 200ml</b> (kawa zbożowa (cykorja, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), <b>chleb pszenno -żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>twaróg z miodem 50g</b> (twaróg półtłusty, miód wielokwiatowy)(7), <b>marchewka 30g - 309,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: gruszka 160g</b></p>	<p><b>zupa kapuśniak po wrocławsku z cebulką 300ml</b> (kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - <b>129 kcal</b></p>	<p><b>makaron 150g (1) z sosem carbonara ze szpinakiem 120g</b> (boczek wędzony parzony, jajka, śmietana, szpinak)(3,7,*), <b>*kalafior z pieca 120g, woda 250ml - 704,29 kcal</b></p>
<p>Wtorek 28.10.2025r.</p>		
<p><b>płatki żytnie na mleku 200ml</b> (płatki żytnie, mleko)(1,7), <b>chleb słonecznikowy 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>pasta rybno - jajeczna 50g</b> (filet z makreli w pomidorach, jajko, szczypior)(3,4), <b>ogórek kiszony 30g, herbata borówkowa 200ml - 438,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jogurt naturalny z jabłkiem i cynamonem 150g</b> (jogurt naturalny, jabłko, cynamon)(7)</p>	<p><b>zupa pomidorowa z zacierką 300ml</b> (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) - <b>204,80 kcal</b></p>	<p><b>kasza jęczmienna i gryczana 120g (1), pulpety w sosie pieczarkowym 120g</b> (mięso mielone wieprzowe, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, pieczarki, mąka pszenna)(1,3), <b>ogórek konserwowy 60g (10), herbata z cytryną 250ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier), <b>gruszka 160g - 689,88 kcal</b></p>
<p>Środa 29.10.2025r.</p>		
<p><b>mleko 200ml (7), chleb graham 40g</b> (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>parówka z szynki 30g</b> (mięso z szynki, sól, przyprawy), <b>pomidor 30g, natka pietruszki 5g - 281,87 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jogurt grecki z pomarańczą 150g</b> (jogurt grecki, pomarańcza)(7)</p>	<p><b>barszcz biały z ziemniakami 300ml</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, 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 z mięsem 250g</b> (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), <b>surówka wielowarzywna 120g</b> (kapusta biała, papryka czerwona, por, kukurydza, ogórek zielony, rzodkiewka, olej rzepakowy, przyprawy), <b>woda z pomarańczą 250ml</b> (woda źródlana, pomarańcza), <b>jabłko 160g - 724,75 kcal</b></p>
<p>Czwartek 30.10.2025r.</p>		

<p><b>kasza jaglana na mleku 200ml</b> (kasza jaglana, mleko)(1,7), <b>chleb pszenno - żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>ser żółty królewski 25g</b> (mleko pasteryzowane, sól, kultury bakterii, podpuszczka mikrobiologiczna i barwnik (np. annato)(7), <b>papryka czerwona 30g, szczypiorek 5g - 387,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek : mandarynka 50g</b></p>	<p><b>rosół z fasolą i zacierką 300ml</b> (makaron zacierki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), fasola biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, kurczak tuszka)(1,3,9) - <b>112,15 kcal</b></p>	<p><b>ryż 120g,</b> <b>jajko w sosie chrzanowo- śmietanowym z natką pietruszki 120g</b> (jajko, chrzan, natka pietruszki, mąka pszenna, śmietana)(1,3,7), <b>*brokuł 120g,</b> <b>galaretka truskawkowa do picia 250ml</b> (żelatyna wieprzowa, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, maltodekstrynę oraz koncentraty roślinne), <b>banan 180g - 748,05 kcal</b></p>
<p>Piątek 31.10.2025r.</p>		
<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), <b>bułka wrocławska 40g</b> (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>dżem wiśniowy 30g</b> (wiśnie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy), <b>marchewka 30g - 310,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek : kefir z bananem 150g</b> (kefir, banan)(7)</p>	<p><b>zupa cebulowa krem z siekanym szczypiorkiem 300ml</b> (cebula, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, szczypiorek)(7,9) - <b>94,75 kcal</b></p>	<p><b>ziemniaki 200g,</b> <b>*ogonki rybne 120g</b> (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4) <b>z warzywami po grecku 120g</b> (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, przyprawy)(9), <b>woda 250ml - 702,99 kcal</b></p>

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

\* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: