



03.11.2025r. - 14.11.2025r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 03.11.2025r.		
<p><b>mleko z miodem 200ml</b> (mleko, miód wielokwiatowy)(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>kiełbasa krakowska 25g</b> (mięso wieprzowe, sól, przyprawy, glukoza, przeciwutleniacz, substancja konserwująca),  <b>ogórek konserwowy 30g</b> (*), <b>koperek 5g - 303,00 kcal</b>  <b>Podwieczorek: jabłko 160g</b></p>	<p><b>zupa z fasoli, pieczarek i kapusty pekińskiej z koperkiem 300ml</b> (fasola biała, pieczarki, kapusta pekińska, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 119,60 kcal</p>	<p><b>makaron 150g</b> (1) <b>z serem 60g</b> (twaróg półtłusty)(7) <b>i sosem truskawkowym 80g</b> (truskawki, cukier),  <b>herbata z cytryną 250ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>545,75kcal</b></p>
Wtorek 04.11.2025r.		
<p><b>płatki kukurydziane z mlekiem 200ml</b> (grys kukurydziany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, substancje wzbogacające: witaminy),  <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>twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g</b> (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7),  <b>herbata truskawkowa 200ml - 390,00 kcal</b>  <b>Podwieczorek: banan 180g</b></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>ryż</b> (biały i brązowy) <b>120g,</b>  <b>*udko kurczaka pieczone z warzywami 200g</b> (udo kurczaka, marchew, pietruszka korzeń, por, kalafior, kapusta brukselska, groszek, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy),  <b>woda z mandarynką 250ml</b> (woda źródlana, mandarynka), <b>jabłko 180g - 674,50 kcal</b></p>
Środa 05.11.2025r.		

<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(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>hummus z pestkami dyni i słonecznika 30g</b> (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%),  <b>papryka czerwona 30g, koperek 5g - 364,77 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jogurt naturalny z jabłkiem 150g</b> (jogurt naturalny, jabłko)(7)</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>kluski śląskie 180g</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja)(1,3),  <b>sos pieczeniowy z kurczakiem 120g</b> (noga z kurczaka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)(1),  <b>ogórek zielony 120g,</b>  <b>woda 250ml - 559,7 kcal</b></p>
Czwartek 06.11.2025r.		
<p><b>makaron zacierka na mleku 200ml</b> (makaron (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), mleko)(1,3,7),  <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>ogórek zielony 35g, szczypiorek 5g, herbata z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>353,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: banan 180g</b></p>	<p><b>krupnik z kaszą jęczmienną i czosnkiem 300ml</b> (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - <b>167,66 kcal</b></p>	<p><b>bigos włoski 250g</b> (kapusta kiszona, makaron pszenny, pieczarki, czerwona cebula, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, ogórek konserwowy, kiełbasa podwawelska, olej rzepakowy, przyprawy)(1),  <b>herbata miętowa z cytryną 250ml</b> (herbata miętowa, cytryna),  <b>mandarynka 50g - 613,58 kcal</b></p>
Piątek 07.11.2025r.		
<p><b>kawa zbożowa na mleku 200ml</b> (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7),  <b>bułka wrocławska 40g</b> (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7),  <b>serek Almette z ziołami 30g</b> (ser twarogowy, odtłuszczone mleko w proszku, cebula, sól, czosnek, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, zioła (0,1%), naturalne aromaty)(7), <b>pomidor 30g - 315,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: jabłko 160g</b></p>	<p><b>zupa krem z brokuła ze szpinakiem 300ml</b> (brokuł, szpinak, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - <b>101,15 kcal</b></p>	<p><b>ziemniaki 200g,</b>  <b>*ryba panierowana z pieca 120g</b> (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4),  <b>marchewka ze śmietaną 120g</b> (marchewka, śmietana, przyprawy)(7),  <b>woda 250ml, banan 190g - 916,80 kcal</b></p>
Poniedziałek 10.11.2025r.		
<b>DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ LEKCYJNYCH</b>		

Wtorek 11.11.2025r.

**ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI**

Środa 12.11.2025r.

<p><b>płatki żytnie na mleku 200ml</b> (płatki żytnie, 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>twaróg z żurawiną 50g</b> (twaróg, żurawina suszona, śmietana)(7), <b>papryka czerwona 30g, herbata truskawkowa 200ml - 425,81 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek: mandarynka 50g</b></p>	<p><b>zupa gulaszowa 300ml</b> (szynka wp., ziemniaki, papryka czerwona, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9) - <b>170,50 kcal</b></p>	<p><b>kluski z warzywami 250g</b> (makaron pszenny, kukurydza, zielona fasolka szparagowa, czerwona papryka, cebula, olej słonecznikowy, masło, pietruszka natka ,przyprawy, marchew, por, czosnek)(1,3,7), <b>herbata malinowa 250ml, banan 180g - 792,10 kcal</b></p>
--	--	---

Czwartek 13.11.2025r.

<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), <b>chleb pszenno-żytni 40g</b> (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>polędwica sopocka 25g</b> (mięso wieprzowe woda, sól, stabilizator, błonnik pszenny, białko wieprzowe kolagenowe, aromat, substancja konserwująca), <b>ogórek kiszony 30g, koperek 5g - 352,21 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek : serek wiejski z bananem 150g</b> (serek wiejski, banan)(7)</p>	<p><b>zupa ziemniaczana 300ml</b> (ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka nać, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - <b>169,09 kcal</b></p>	<p><b>*gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 250g</b> (kapusta biała, mięso mielone z łopatki wp., ryż biały, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy)(1), <b>bułka wrocławska 50g</b> (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), <b>woda z cytryną 250ml</b> (woda źródłana, cytryna), <b>gruszka 160g - 656,46 kcal</b></p>
---	---	---

Piątek 14.11.2025r.

<p><b>kasza manna na mleku 200ml</b> (kasza manna pszenna, 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>twaróg z kiełkami słonecznika 50g</b> (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), kiełki słonecznika, śmietana)(7), <b>ogórek zielony 30g, herbata owoce leśne 200ml - 466,00 kcal</b></p> <p><b>Podwieczorek : jabłko 160g</b></p>	<p><b>barszcz ukraiński 300ml</b> (buraki czerwone, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, fasola, kapusta, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - <b>136,10 kcal</b></p>	<p><b>ziemniaki 200g,</b> <b>*ryba ze szpinakiem 120g</b> (filety z ryb białych (mintaj, morszczuk), sos szpinakowy 18% (szpinak 10%, woda, śmietanka, mozzarella, skrobia ryżowa, olej słonecznikowy, sól, gałka muszkatołowa), panierka sypka 13% (mąka pszenna, drożdże, sól, cukier, papryka mielona, kurkuma, olej słonecznikowy)(1,4,7), <b>surówka z pora i jabłka 120g</b> (jabłko, por, śmietana, przyprawy)(7), <b>woda 250ml - 784,88 kcal</b></p>
--	--	---

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

\* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: