



23.03.2026r. - 01.04.2026r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 23.03.2026r.		
<p>płatki kukurydziane na mleku 200ml (płatki kukurydziane, mleko)(7), bułka wrocławska 40g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), hummus z suszonymi pomidorami 30g (ciecierzyca gotowana 27%, woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa tahini 12%, suszone pomidory 2%, błonnik roślinny (bambusowy, grochowy), sól morską, cukier trzcinowy, koncentrat soku z cytryny, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, kurkuma), papryka czerwona 30g, herbata malinowa 200ml - 313,17 kcal</p> <p>Podwieczorek: serek wiejski z bananem 150g (serek wiejski, banan)(7)</p>	<p>zupa marchewkowo-porowa 300ml (marchew, por, pietruszka korzeń, seler korzeń, cebula, kasza manna, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 124,75 kcal</p>	<p>makaron 150g (1), sos boloński 120g (mięso mielone z łopatki wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g (10), woda 250ml, jabłko 160g - 731,60 kcal</p>
Wtorek 24.03.2026r.		
<p>kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta twarogowo - jajeczna ze szczypiorkiem 45g (twaróg, jaja, majonez, szczypior)(3,7), rzodkiewka 25g - 374,67 kcal</p> <p>Podwieczorek: jabłko 160g</p>	<p>zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300ml (kapusta kiszona, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, mąka pszenna, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 92,05 kcal</p>	<p>ryż 120g, *kotlet mielony 120g (mięso mielone z łopatki wp., jaja, bułka tarta pszenna, mąka pszenna, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), mizeria z tartego ogórka z koperkiem 120g (ogórki zielone, koperek, śmietana)(7), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza) - 677,25 kcal</p>
Środa 25.03.2026r.		

<p>płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), chleb z dynią 40g (mieszanka piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, sól pszeniczny, mąka sojowa, gluten pszeniczny, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), połudwica sopocka 25g (mięso wieprzowe woda, sól, stabilizator, błonnik pszeniczny, białko wieprzowe kolagenowe, aromat, substancja konserwująca), papryka czerwona 30g, sałata masłowa 5g, herbata lipowa 200ml - 259,40 kcal Podwieczorek: jogurt grecki 100g (1), kiwi 75g</p>	<p>zupa krupnik tradycyjny z koperkiem 300ml (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal</p>	<p>łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 250g (makaron pszenny (mąka z pszenicy durum), kapusta kiszona, kiełbasa śląska (mięso wieprzowe, mięso z kurczaka, sól, czosnek, przyprawy naturalne, cukier, azotyn sodu, naturalna ostonka wieprzowa)(1), herbata miętowa 250ml, jabłko 160g - 578,40 kcal</p>
Czwartek 26.03.2026r.		
<p>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), ser żółty gouda 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), ogórek zielony 30g, koperek 5g - 371,98 kcal Podwieczorek: gruszka 160g</p>	<p>zupa meksykańska 300ml (mięso mielone wp., cebula, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, czosnek, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9) - 148,43 kcal</p>	<p>kopytka ze szpinakiem okraszone cebulką 200g (kopytka (ziemniaki, szpinak, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), cebula, olej rzepakowy)(*), *fasolka szparagowa gotowana na parze 150g, woda 250ml (syrop cytrynowy, mąka ziemniaczana), jogurt owocowy Jogobella bez dodatku cukrów 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7) - 702,60 kcal</p>
Piątek 27.03.2026r.		
<p>kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, 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), twaróg z pomidorem 50g (twaróg półtłusty, pomidor, przyprawy)(7), rzodkiewka 10g, herbata truskawkowa 200ml - 449,59 kcal Podwieczorek: mus Kubuś z brzoskwinia 100g</p>	<p>zupa rybna węgierska 300ml (ryba miruna, mąka pszenna, ryż, papryka czerwona, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, cebula, por, koncentrat pomidorowy, pietruszka natka, przyprawy)(1,4,9) - 175,70 kcal</p>	<p>ziemniaki 200g, *jajko sadzone 60g (jajko, przyprawy, olej rzepakowy)(3), ogórek zielony słupki z natką pietruszki 120g (ogórki zielone, natka pietruszki, przyprawy), woda 250ml - 448,94 kcal</p>
Poniedziałek 30.03.2026r.		

<p>mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), szynka wieprzowa 25g (mięso wieprzowe, sól, glukoza, cukier, ekstrakt drożdżowy, ekstrakty przypraw, kultury startowe bakterii), sałata lodowa 5g, ogórek zielony 25g - 348,81 kcal</p> <p>Podwieczerek: jogurt naturalny z granolą 150g (jogurt naturalny, granola orzechowa (pełnoziarniste płatki owsiane 38,8%, mąka: owsiana, jęczmienna, kukurydziana; cukier trzcinowy, orzeszki arachidowe 9,4%, olej słonecznikowy, krem orzechowy 5,2%: orzeszki arachidowe; grys kukurydziany, melasa trzcinowa, sól morską, substancja spulchniająca: węglany sodu; emulgator: lecytyny (z soi); aromat)(1,5)</p>	<p>zupa ogórkowa z ryżem 300ml (ogórki kiszone, ryż, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 98,55 kcal</p>	<p>pierogi ruskie z cebulką 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), *marchewka junior 120g, woda 250ml, jabłko 160g - 822,90 kcal</p>
<p>Wtorek 31.03.2026r.</p>		
<p>płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, 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), jajko gotowane 50g (3), pomidor 30g, herbata truskawkowa 200ml - 281,87 kcal</p> <p>Podwieczerek: jogurt Jogobella z owocami bez dod. cukrów 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)</p>	<p>rosół z makaronem i natką pietruszki 300ml (makaron nitki (mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, kurkuma), marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, lubczyk, seler nać, pietruszka natka, kurczak tuszka, przyprawy)(1,3,9) - 99,40 kcal</p>	<p>ziemniaki 200g, *nugettsy z kurczaka w płatkach kukurydzianych 120g (filet z kurczaka, jaja, płatki kukurydziane, bułka tarta pszenna, sól, przyprawy, olej rzepakowy)(1,3), sos tzatziki 100g (ogórki zielone, śmietana, czosnek, przyprawy)(7), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza) - 615,11 kcal</p>
<p>Środa 01.04.2026r.</p>		
<p>kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykorja, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta rybna z twarogiem i ogórkiem kiszonym 60g (filet śledziowy, twaróg półtłusty, ogórek kiszony, szczypiorek)(4,7), natka pietruszki 5g - 337,96 kcal</p>	<p>zupa jarzynowa jarska 300ml (ziemniaki, marchew, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, pietruszka natka, lubczyk, przyprawy, masło)(7,9) - 114,40 kcal</p>	<p>kasza jęczmienna 120g (1), gulasz wieprzowy z marchewką i ogórkiem konserwowym 150g (szynka wieprzowa, marchewka, ogórek konserwowy, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z cytryną i miętą 250ml (woda źródlana, cytryna, mięta), mus banan - truskawka 100g (przecier jabłkowy (50%), przecier bananowy (35%), przecier truskawkowy (15%)) - 648,40 kcal</p>

Podwieczorek: ciastka owsiane z jagodami bez dodatku cukru

50g (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty)(1)

Czwartek 02.04.2026r.

PRZERWA ŚWIĄTECZNA

Piątek 03.04.2026r.

PRZERWA ŚWIĄTECZNA

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: