



20.04.2026r. - 30.04.2026r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
<b>Poniedziałek 20.04.2026r.</b>		
<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</b> - <b>303,00 kcal</b>  <b>Podwieczorek: jabłko 160g</b></p>	<p><b>zupa meksykańska 300ml</b> (mięso mielone wp., cebula, marchew, pietruszka korzeń, seler, ziemniaki, czosnek, fasola czerwona, kukurydza, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9) - <b>148,43</b></p>	<p><b>makaron 150g (1) 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>
<b>Wtorek 21.04.2026r.</b>		
<p><b>płatki kukurydziane z mlekiem 200ml</b> (gry 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), szczypiorek, rzodkiewka, śmietana)(7),  <b>herbata truskawkowa 200ml</b> - <b>390,00 kcal</b>  <b>Podwieczorek: banan 180g</b></p>	<p><b>rosół z makaronem i natką pietruszki 300ml</b> (makaron nitki (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>ziemniaki 200g</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 pomarańczą 250ml</b> (woda źródlana, pomarańcz),  <b>jabłko 180g</b> - <b>674,50 kcal</b></p>
<b>Środa 22.04.2026r.</b>		
<p><b>kakao na mleku 200ml</b> (kakao naturalne, mleko, cukier)(7),  <b>chleb 8 ziaren 40g</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, mix ziaren (słonecznik, dynia, proso, siemię lniane), drożdże, sól)(1),  <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</b> - <b>364,77 kcal</b></p>	<p><b>zupa chrzanowa z jajkiem 300ml</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, chrzan tarty, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,7,9) - <b>114,23 kcal</b></p>	<p><b>kluski śląskie 180g</b> (ziemniaki, mąka ziemniaczana, jaja)(3),  <b>sos pieczeniowy z kurczakiem 120g</b> (noga z kurczaka, cebula, czosnek, olej rzepakowy, mąka pszenna, przyprawy)(1),  <b>ogórek zielony 120g, woda 250ml</b> - <b>559,7 kcal</b></p>

<b>Podwieczorek: jogurt naturalny z jabłkiem 150g</b> (jogurt naturalny, jabłko)(7)		
Czwartek 23.04.2026r.		
<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>paszтет z filetem 30g</b> (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), <b>ogórek zielony 35g, szczypiorek 5g, herbata z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>353,00 kcal</b>  <b>Podwieczorek: banan 180g, kefir 150g</b> (1)	<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>	<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 250ml, mandarynka 50g - 613,58 kcal</b>
Piątek 24.04.2026r.		
<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>  <b>Podwieczorek: jabłko 160g</b>	<b>zupa krem z brokuła z ziemniakami 300ml</b> (brokuł, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, koperek, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - <b>101,15 kcal</b>	<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 kiszonej kapusty 150g</b> (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), <b>woda 250ml, sok pomarańczowy 100% 200ml - 916,80 kcal</b>
Poniedziałek 27.04.2026r.		
<b>płatki jaglane na mleku 200ml</b> (płatki jaglane, mleko)(7), <b>chleb 8 ziaren 40g</b> (mąka pszenna, mąka żytnia, woda, mix ziaren (słonecznik, dynia, proso, siemię lniane), drożdże, sól)(1), <b>masło 5g</b> (śmietanka pasteryzowana)(7), <b>ser Milandia naturalny 30g</b> (śmietanka, ser twarogowy, żelatyna, białka mleka, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(7), <b>ogórek kiszony 30g,</b> <b>herbata truskawkowa 200ml - 367,14 kcal</b>  <b>Podwieczorek: sok jabłkowy 100% w kartoniku 200ml</b>	<b>zupa koperkowa 300ml</b> (koperek, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, lubczyk, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - <b>91,21 kcal</b>	<b>pierogi ruskie 250g</b> (mąka pszenna, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,7), <b>jogurt naturalny 50g</b> (7), <b>herbata malinowa 250ml, banan 180g - 792,10 kcal</b>
Wtorek 28.04.2026r.		

<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 rybna ze szczypiorkiem 50g</b> (filet z makreli, olej rzepakowy, przyprawy, szczypior)(4), <b>ogórek zielony 30g - 327,50 kcal</b>  <b>Podwieczorek: gruszka 160g, jogurt grecki 100g</b> (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>makaron 150g</b> (1),  <b>strogonow z mięsem i warzywami 120g</b> (filet z piersi kurczaka, pieczarki, papryka czerwona, kukurydza, koncentrat pomidorowy, cebula, ogórek konserwowy, marchewka, olej rzepakowy, mąka pszenna, czosnek, przyprawy)(1),  <b>woda źródlana 250ml, jabłko 180g - 642,72 kcal</b></p>
Środa 29.04.2026r.		
<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 z cytryną 200ml</b> (herbata czarna, cytryna, cukier) - <b>425,81 kcal</b>  <b>Podwieczorek: mandarynka 50g</b></p>	<p><b>zupa gulaszowa 300ml</b> (łopatka wp., ziemniaki, papryka czerwona, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy, przyprawy)(9) - <b>170,50 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>
Czwartek 30.04.2026r.		
<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>ser żółty gouda 25g, kiełki słonecznika 5g, ogórek zielony 30g - 352,21 kcal</b>  <b>Podwieczorek : banan 150g</b></p>	<p><b>zupa krem z białych warzyw 300ml</b> (kalafior, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - <b>104,75 kcal</b></p>	<p><b>naleśniki z dżemem wiśniowym 220g</b> (mąka pszenna, jaja, mleko, olej rzepakowy, dżem wiśniowy niskostodzony)(1,3,7),  <b>surówka z marchewki z pomarańczą 120g</b> (marchewka, pomarańcza, przyprawy),  <b>woda 250ml - 459,50 kcal</b></p>

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

\* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: