



04.05.2026r. - 15.05.2026r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 04.05.2026r.		
<p>płatki orkiszowe na mleku 200ml (płatki orkiszowe, 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), hummus z pestkami słonecznika 30g (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%), ogórek zielony 25g, herbata malinowa 200ml - 436,00 kcal Podwieczorek: gruszka 160g, jogurt naturalny 100g (7)</p>	<p>zupa ogórkowa 300ml (ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal</p>	<p>makaron 150g (1), sos boloński z suszonymi pomidorami 120g (mięso mielone z łopatką wp., pomidory suszone w oleju, cebula, koncentrat pomidorowy, czosnek, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy)(1), ogórek konserwowy 60g (10), woda 250ml, jabłko 160g - 795,89kcal</p>
Wtorek 05.05.2026r.		
<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), pasztet drobiowy 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), szczypiorek 5g, papryka czerwona 30g - 354,00 kcal Podwieczorek: kefir z truskawkami 150g (kefir, truskawki)(7)</p>	<p>zupa cudaczek 300ml ((makaron (mąka z pszenicy durum), marchew, pietruszka korzeń, brokuł, kalafior, seler, por, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,7) - 149,00 kcal</p>	<p>ryż 120g, *gyros z medalionów indyjskich z papryką, pieczarkami, kukurydzą i natką pietruszki 120g (medaliony indyjskie, papryka czerwona, pieczarki, kukurydza, natka pietruszki, przyprawy, olej rzepakowy), woda 250ml (woda źródlana, syrop z czarnej porzeczki), banan 180g - 889,70 kcal</p>
Środa 06.05.2026r.		

<p>płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), chleb Helios 40g (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 słód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z miodem 50g ((mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), miód wielokwiatowy)(7), kalarepka 30g, herbata żurawinowa 200ml - 323,90 kcal</p> <p>Podwieczerek: mandarynka 60g</p>	<p>zupa fasolowa z majerankiem 300ml (fasola biała, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 206,90 kcal</p>	<p>kopytka 180g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), sos pieczarkowy z cieciorką 120g (pieczarki, ciecierzycza, natka pietruszki, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), ogórek kiszony 60g, herbata z cytryną 250ml (herbata czarna, cytryna, cukier) - 660,50kcal</p>
Czwartek 07.05.2026r.		
<p>mleko 200ml (7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), jajecznicza ze szczypiorkiem 40g (jaja, szczypiorek, olej rzepakowy)(3), pomidor 35g - 351,97 kcal</p> <p>Podwieczerek: jogurt owocowy Jogobella bez dod. cukrów 150g (jogurt, truskawki, inulina, koncentrat z soku z buraków czerwonych, aromaty)(7)</p>	<p>zupa marchewkowa z grysikiem i koperkiem 300ml (marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, kasza manna, koperek, natka pietruszki, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 117,75 kcal</p>	<p>ziemniaki 200g, *ogonki rybne Frosta 120g (filety z mintaja (74%), mąka pszenna, woda, skrobia, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka)(1,4), surówka z białej kapusty po chińsku 120g (biała kapusta, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 677,65kcal</p>
Piątek 08.05.2026r.		
<p>płatki kukurydziane z mlekiem 200ml (płatki kukurydziane (grys kukurydziany, cukier, sól, syrop cukru inwertowanego, melasa, substancje wzbogacające: witaminy (B3, B5, B2, B6, B9), mleko)(7), chleb 8 ziaren 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), dżem truskawkowy 30g (truskawki, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), jabłko 40g, herbata borówkowa 200ml - 362,00 kcal</p> <p>Podwieczerek: jogurt grecki 100g (7), maliny 10g</p>	<p>zupa z zielonego groszku z ryżem 300ml (groszek zielony, ryż, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 144,80 kcal</p>	<p>kasza jęczmienna 120g (1), kurczak w sosie pomidorowo-warzywnym 150g (filet z kurczaka, marchew, por, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, brukselka, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z pomarańczą 250ml (woda źródłana, pomarańcza), gruszka 160g - 612,34 kcal</p>
Poniedziałek 11.05.2026r.		

<p>kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(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), ser żółty gouda 25g (mleko, sól, kultury bakterii mlekowych)(7), papryka czerwona 30g - 383,95 kcal</p> <p>Podwieczorek: pomarańcza 180g</p>	<p>krupnik z kaszy jaglanej z koperkiem 300ml (kasza jaglana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koperek, pietruszka natka, cebula, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,9) - 167,66 kcal</p>	<p>makaron 150g (1), sos pomidorowy z mięsem mielonym i papryką 150g (mięso mielone z łopatki, papryka czerwona, cebula, pomidory, koncentrat pomidorowy, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda 250ml, jabłko 160g - 701,54 kcal</p>
<p>Wtorek 12.05.2026r.</p>		
<p>kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (twaróg (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych), szczypior, rzodkiewka, śmietana)(7), herbata owoce leśne 200ml - 293,33 kcal</p> <p>Podwieczorek: gruszka 160g</p>	<p>zupa solferino 300ml (koncentrat pomidorowy, groszek zielony, marchew, pietruszka korzeń, pietruszka natka, seler korzeń, por, ziemniaki, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 129,60 kcal</p>	<p>ryż z duszoną cebulką 120g (ryż biały cebula, olej rzepakowy), *kotlet pożarski 120g (mielony filet z indyka, jaja, bułka tarta pszenna, cebula, czosnek, przyprawy)(1,3), pomidor z bazylią 120g (pomidor, bazylią), woda z cytryną i miętą 250ml (woda źródlana, cytryna, mięta) - 673,95 kcal</p>
<p>Środa 13.05.2026r.</p>		
<p>płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), pasta rybna z twarogiem 50g (filet z makreli, sos pomidorowy (woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające), twaróg, cebula)(3,4), koperek 5g, ogórek kiszony 30g, herbata truskawkowa 200ml - 360,90 kcal</p> <p>Podwieczorek : banan 180g</p>	<p>zupa grochowa z lubczykiem 300ml (groch tuskany, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, kiełbasa podwawelska, por, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 202,23 kcal</p>	<p>leczo z soczewicą 280g (papryka czerwona, cukinia, soczewica czerwona, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy), bułka wrocławska 50g (mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1) woda 250ml - 661,09 kcal</p>
<p>Czwartek 14.05.2026r.</p>		
<p>mleko 200m (1), chleb Helios 40g (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 słód żytni, lecytyna słonecznikowa, otręby pszenne, kwas mlekowy, kwas octowy, środek do przetwarzania mąki, kwas askorbinowy, przyprawy)(1), sałatka grecka 100g (sałata lodowa, pomidor, papryka czerwona, ogórek zielony, ser feta, przyprawy)(7) - 281,87 kcal</p> <p>Podwieczorek: wafle ryżowe 2szt., kalarepka 30g</p>	<p>zupa kartoflana tradycyjna 300ml (ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka nać, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(7,9) - 169,09 kcal</p>	<p>pierogi ruskie 250g (mąka pszenna, jaja, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, olej rzepakowy, przyprawy)(1,3,7), jogurt grecki 60g (7), jabłko 180g, woda 250ml - 761,09 kcal</p>

Piątek 15.05.2026r.

kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykoria, żyto (50%) - prażone), mleko)(1,7), chleb z dynią 40g (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), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), **masło 5g** (śmietanka pasteryzowana)(7),

szynka drobiowa 25g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu),

pomidor 30g, szczypiorek 5g - 412,19 kcal

Podwieczorek : jabłko 160g, jogurt naturalny 100g (7)

zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki 300ml

(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) - **204,80 kcal**

ziemniaki 200g,

***paluszki rybne Frosta 120g** (filety z ryb, panierka (mąka pszenna, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), olej rzepakowy, woda, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, sól)(1,4),

surówka szwedzka 120g (ogórki kiszzone, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy),

woda 250ml - 900,50 kcal

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: