

JADŁOSPIS

01.06.2026r. - 12.06.2026r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 01.06.2026r.		
<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 truskawkowo - jogurtowy 130g (truskawki, jogurt naturalny, cukier wanilinowy)(1,7), woda 250ml, jabłko 160g - 631,60 kcal</p>
02.06.2026r.		
<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, szczypiorek)(3,7), rzodkiewka 25g - 374,67 kcal</p> <p>Podwieczorek: jabłko 160g</p>	<p>zupa kapuśniak z białej kapusty 300ml (kapusta biała, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 134,00 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), buraczki z papryką 150g (buraczki czerwone, papryka czerwona, przyprawy), woda z pomarańczą 250ml (woda źródlana, pomarańcza) - 677,25 kcal</p>
Środa 03.06.2026r.		

<p>płatki jaglane na mleku 200ml (płatki jaglane, mleko)(7), chleb z dynią 40g (mieszanek piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, sól pszenney, mąka sojowa, gluten pszenney, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), polędwica sopočka 25g (mięso wieprzowe woda, sól, stabilizator, błonnik pszenney, 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 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 200g (ziemniaki, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, szpinak, jaja, sól, olej rzepakowy)(1,3), śmietana 70g (7), *fasolka szparagowa żółta gotowana na parze 120g, herbata owoce sadu 250ml, sok pomarańczowy 100% w kartoniku 200ml - 702,60 kcal</p>
Czwartek 04.06.2026r.		
BOŻE CIAŁO		
Piątek 05.06.2026r.		
DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ LEKCYJNYCH		
Poniedziałek 08.06.2026r.		
<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), ogórek konserwowy 25g - 348,81 kcal Podwieczorek: jogurt naturalny z granolą 150g (jogurt naturalny, granola orzechowa (pefnoziarniste 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 morska, substancja spulchniająca: węglany sodu; emulgator: lecytyny (z soi); aromat)(1,5)</p>	<p>zupa barszcz biały z ziemniakami i jajkiem 300ml (mąka pszenna, mąka żytnia, jaja, marchew, ziemniaki, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(1,3,7,9) - 122,80 kcal</p>	<p>kluski z warzywami Frosta 250g (makaron pszenney, kukurydza, zielona fasolka szparagowa, czerwona papryka, cebula, olej słonecznikowy, masło, pietruszka natka ,przyprawy, marchew, por, czosnek)(1,3,7), woda źródlana 250ml, mus jabłko- banan - truskawka 100g - 664,10 kcal</p>
Wtorek 09.06.2026r.		

<p>płatki żytnie na mleku 200ml (płatki żytnie, mleko)(1,7), chleb Słowiński 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>Podwieczorek: 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>
Środa 10.06.2026r.		
<p>kawa zbożowa na mleku 200ml (kawa zbożowa (cykorcia, 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>Podwieczorek: jabłko 160g</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), sos jogurtowy z koperkiem i czosnkiem 70g (jogurt grecki, koperek, czosnek)(7), woda 250ml, banan 180g - 822,90 kcal</p>
Czwartek 11.06.2026r.		
<p>kasza kukurydziana na mleku 200ml (kasza kukurydziana, mleko)(7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), twaróg 45g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), dżem brzoskwiniowy 30g (brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), marchewka súpki 30g, herbata owoce leśne 200ml - 309,94 kcal</p> <p>Podwieczorek : chipsy jabłkowe 30g</p>	<p>zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (pieczarki, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, śmietana, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(1,9) - 88,02 kcal</p>	<p>ryż 120g, potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem 120g (filet z kurczaka, marchewka, groszek, por, seler, cebula, śmietana, mąka pszenna, przyprawy)(1,7,9), woda z miętą 250ml (woda źródlana, mięta), kiwi 75g - 643,60 kcal</p>
Piątek 12.06.2026r.		

<p>kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(7), chleb wieloziarnisty 40g (mąka pszenna typ 750, woda, zakwas naturalny (z mąki żytniej), słonecznik, drożdże, siemię lniane, płatki owsiane, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), smalczyk z fasoli 30g (fasola gotowana 45 %, cebula 38 %, olej rzepakowy, jabłko suszone 1,6 % (jabłko, przeciwutleniacz: kwas cytrynowy), przyprawy, sól morską, ekstrakty przypraw, aromat naturalny), ogórek kiszony 30g - 308,07 kcal</p> <p>Podwieczorek : banan 180g</p>	<p>zupa brukselkowa 300ml (brukselka, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, czosnek, przyprawy, ćwiartki kurczaka)(9) - 129,00 kcal</p>	<p>kasza kuskus 120g (1), *ryba z serem 120g (filety z mintaja (45%), filety z morskiczka (45%), sos serowy (ser edamer, woda, ser śmietankowy, skrobia ryżowa, skrobia ziemniaczana, natka pietruszki, koper, szczypior, sól, cebula, pieprz), panierka sypka (mąka pszenna, drożdże, sól, cukier, papryka mielona, kurkuma, olej słonecznikowy)(1,4,7), surówka z kiszonej kapusty 120g (kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy, przyprawy), woda 250ml - 595,30 kcal</p>
---	--	--

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: