



15.06.2026r. - 24.06.2026r.

ŚNIADANIE	I DANIE	II DANIE
Poniedziałek 15.06.2026r.		
<p>płatki orkiszowe na mleku 200ml (płatki orkiszowe, mleko)(1,7), chleb pszenno-żytni 40g (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), paszтет wp. 30g (mięso drobiowe, mięso wieprzowe, bułka tarta, sól, tłuszcz wieprzowy, śmietana, cukry, przyprawy, syrop glukozowy)(1), ogórek zielony 35g, koperek 5g, herbata malinowa 200ml - 463,00 kcal</p> <p>Podwieczorek: mandarynka 40g, jogurt grecki 150g (1)</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>makaron 150g (1), indyk w sosie z warzywami 150g (medaliony indycze, śmietana, pietruszka natka, koperek, lubczyk, ziola prowansalskie, mąka pszenna, przyprawy)(1,7), ogórek kiszony 60g, woda 250ml - 753,50kcal</p>
Wtorek 16.06.2026r.		
<p>kakao na mleku 200ml (kakao naturalne, mleko, cukier)(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), twaróg 50g (mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)(7), powidła śliwkowe 30g (śliwki węgierki, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, regulator kwasowości - kwas cytrynowy), kalarepka 30g - 364,00 kcal</p> <p>Podwieczorek: jabłko 160g</p>	<p>zupa czerwonej soczewicy 300ml (soczewica czerwona, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, koncentrat pomidorowy, czosnek, cebula, ćwiartki kurczaka, przyprawy)(9) - 102,31 kcal</p>	<p>kluski leniwe z bułką tartą i masłem 180g (ziemniaki, ser twarogowy, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, jaja, sól, bułka tarta pszenna, masło)(1,3,7), surówka z marchewki 150g (marchewka, olej rzepakowy, przyprawy), herbata owoce sadu 250ml - 593,00 kcal</p>
Środa 17.06.2026r.		

<p>płatki owsiane na mleku 200ml (płatki owsiane, mleko)(1,7), chleb z dynią 40g (mieszanka piekarnicza (mąka pszenna standaryzowana, kwas askorbinowy), ziarno siemienia lnianego, dynia pestki, sód pszenny, mąka sojowa, gluten pszenny, sól, ekstrakt słodowy jęczmienny w proszku, guma celulozowa, mąka pszenna, woda, drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), jajecznicza na maśle 50g (jaja, masło)(3), pomidor 30g, szczypiorek 5g, herbata z cytryną 200ml (herbata czarna, cytryna, cukier)- 378,41 kcal</p> <p>Podwieczorek: kiwi 50g</p>	<p>zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (szczaw, jajka, śmietana, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, pietruszka natka, przyprawy)(3,7,9) - 87,45 kcal</p>	<p>zestaw kasz 120g (jęczmienna, jaglana, gryczana)(1), gulasz wieprzowy z marchewką i pieczarkami 150g (szynka wieprzowa, marchewka, pieczarki, cebula, czosnek, przyprawy, olej rzepakowy, mąka pszenna)(1), woda z cytryną i miętą 250ml (woda źródłana, cytryna, mięta), jabłko 160g - 648,40 kcal</p>
Czwartek 18.06.2026r.		
<p>mleko 200ml (7), chleb graham 40g (mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, drożdże, sól, serwatka (z mleka)(1,7), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), szynka drobiowa 25g (mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy, ekstrakty przypraw, aromaty, kwas askorbinowy, azotyn sodu), sałata masłowa 5g, ogórek kiszony 30g, koperek 5g - 282,00 kcal Podwieczorek: serek wiejski z pomidorem 150g (serek wiejski, pomidor)(7)</p>	<p>zupa owocowa z makaronem 300ml (ogórki kiszane, ziemniaki, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeń, pietruszka natka, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(3,9) - 89,55 kcal</p>	<p>risotto z mięsem i warzywami 250g (ryż biały, filet z kurczaka, papryka czerwona, brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, fasolka czerwona konserwowa, groszek zielony, kukurydza, marchew), woda z pomarańczą 250ml (woda źródłana, pomarańcza), banan 180g - 657,90 kcal</p>
Piątek 19.06.2026r.		
<p>kasza manna na mleku 200ml (kasza manna pszenna, mleko)(1,7), chleb 8 ziaren 40g(mąka pszenna, mąka żytnia, woda, mix ziaren (słonecznik, dynia, proso, siemię lniane), drożdże, sól)(1), masło 5g (śmietanka pasteryzowana)(7), serek Milandia z papryką i pomidorami 30g (śmietanka, ser twarogowy, żelatyna, pomidory 1,5%, białka mleka, sól, papryka 0,5%, bazylia 0,22%, regulator kwasowości: kwas cytrynowy)(7), ogórek zielony 30g, herbata żurawinowa 200ml - 376,16 kcal Podwieczorek: banan 180g</p>	<p>barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (buraki czerwone, ziemniaki, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeń, por, cebula, czosnek, śmietana, ćwiartki kurczaka)(7,9) - 136,10 kcal</p>	<p>ziemniaki 200g, *stek rybny z ziołami 125g (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), surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i majonezem 120g (kapusta pekińska, koperek, marchew, cebula, majonez)(3), woda 250ml - 820,26 kcal</p>

Powyższy jadłospis może ulec zmianie

* potrawa pieczona w piecu konwekcyjno-parowym

Spis alergenów znajduje się w sekretariacie szkoły

sporządził:

Zatwierdził: