

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

		ŚNIADANIE	SKŁAD POSIŁKÓW	KALORYCZNOŚĆ POSIŁKU /ML/G	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	KALORYCZNOŚĆ POSIŁKU /ML/G
PONIEDZIAŁEK	08.04.2024r..	-chleb z pasztetem (<i>*gluten, *soja</i>), ogórkiem żywym, -herbata z cytryną -jogurt owocowy(<i>*laktoza</i>)	chleb (<i>mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</i>) pasztet (<i>mięso wieprzowe 67%, wątroba z kurcząt 18%, jaja, cebula, tłuszcz wieprzowy, sól, czosnek, pieprz, przyprawy</i>) ogórek żywy, herbata, cytryna, cukier, jogurt owocowy (<i>mleko, owoce leśne, cukier, śmietanka, aromat, żywe kultury bakterii, jogurtowych oraz lactobacillus acidophilus i bifidobacterium lactis</i>)	-35g/86kcal/35g/ 70kcal/25g/3kcal -200ml/89kcal -146g/146kcal =394kcal	-spaghetti z mięsem w sosie pomidorowym (<i>*gluten</i>), -herbata z cytryną - sałatka wieloowocowa	szynka wieprzowa, makaron (<i>semolina z pszenicy durum, woda</i>), por, pomidory kostka (<i>pomidory, sok pomidorowy, regulator kwasowości – kwas cytrynowy</i>), sos do spaghetti oryginalny (<i> pomidory (125 g w 100 g produktu), warzywa (cebula, seler), cukier, sól, skrobia kukurydziana, czosnek 1%, olej rzepakowy, zioła, koncentraty (czarnej porzeczki, czarnej marchwi), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), przyprawy. czosnek</i>), herbata owocowa, cytryna, cukier, sól, arbuz, mandarynka, jabłko, borówki	-270g/405kcal -200ml/89kcal - 150g/140 kcal =634kcal

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

WTOREK	09.04.2024r.	<p>-ryż na mleku (<i>*gluten, *laktoza</i>), -bułka grahamka z masłem, serem żółtym (<i>*laktoza, *gluten</i>), szyneczka drobiowa (<i>*seler, *gorczyca, *soja</i>) -winogron</p>	<p>ryż, mleko, bułka grahamka (<i>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka (z mleka)</i>), masło (<i>śmietanka pasteryzowana</i>), ser żółty (<i>mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten</i>), szyneczka drobiowa (<i>mięso drobiowe z kurczaka, skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, przyprawy, ekstrakty przypraw</i>) winogron</p>	<p>270ml/183kcal -45g/118kcal/ 5g/17kcal/15g/ 57kcal/15g/11kcal -35g/25kcal =411kcal</p>	<p>-filet z kurczaka w panierce (<i>*gluten, *soja</i>), -ziemniaki z koperkiem, - surówka wiosenna (<i>*laktoza</i>), -kompot owocowy</p>	<p>filet z kurczaka, ziemniaki, koper, olej rzepakowy, bułka tarta (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, sól</i>), sałata, ogórek świeży, rzodkiewka, szczypior, pieprz ziołowy, sól, cukier, wiśnie mrożone, jogurt naturalny (<i>mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii</i>),</p>	<p>-100g/248kcal -18g/128kcal -100g/99kcal -200ml/175kcal =650kcal</p>
--------	--------------	--	---	---	---	--	--

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

ŚRODA	10.04.2024r.	<p>-bułka pszenna(*gluten) z wędliną(*soja, *gorczyca), serkiem kanapkowym białym(*laktoza), pomidorem, sałatą, szczypiorem</p> <p>- herbata z miodem</p> <p>-jabłko</p>	<p>bułka pszenna (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, sól, masło (śmietanka pasteryzowana, szynka drobiowa (mięso z kurczaka, sól, przyprawy , ser biały kanapkowy (mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten), szczypior, pomidor, sałata, herbata, cukier, cytryna , jabłko</i></p>	<p>-30g/89kcal/ 15g/37kcal 15g/17kcal/13g/46 kcal/2,5g/20g/4kcal -200ml/89kcal -90g/45kcal =327kcal</p>	<p>-zupa ogórkowa na wywarze drobiowo-warzywnym (*laktoza, *seler), -chleb mieszany (*gluten) - placki z jabłkami – wyrób własny (*gluten, *laktoza, *jaja kurze)</p>	<p>ćwiartka tylna z kurczaka, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, pietruszka, śmietana 30%(<i>śmietanka, stabilizator karagen</i>) ogórek kwaszony, przyprawy, chleb razowy (<i>mąka pszenna, woda ,mąka żytnia, drożdże, sól</i>), chleb pszenny(<i>mąka pszenna, woda ,mąka żytnia, drożdże, sól</i>), jaja kurze, mleko krowie 2%, mąka pszenna, jabłka</p>	<p>-300g/162kcal -55g/124kcal -40g/90kcal =376kcal</p>
CZWARTEK	11.04.2024r.	<p>- pieczywo mieszane z masłem (*gluten, *laktoza)</p> <p>- jajecznica na maśle z szynką i szczypiorem (*jaja kurze, *laktoza)</p> <p>-herbata imbirowa z miodem</p>	<p>chleb razowy (<i>mąka pszenna, woda ,mąka żytnia, drożdże, sól</i>), chleb pszenny(<i>mąka pszenna, woda ,mąka żytnia, drożdże, sól</i>), masło (<i>śmietanka pasteryzowana</i>), jaja kurze, szynka wieprzowa (<i>mięso wieprzowe (90%), skrobia ziemniaczana, sól, aromaty, białko wieprzowe kolagenowe, glukoza</i>),, szczypior, herbata imbirowa, miód</p>	<p>-35/86kcal/ -80/ 173kcal -200ml/89kcal =348kcal</p>	<p>-sos mięsny(*gluten), - makaron (*gluten) -surówka z ogórka kiszzonego, kapusty białej , -kompot owocowy - jogurt owocowy (* laktoza)</p>	<p>wątróbka drobiowa, makaron (<i>semolina z pszenicy durum, woda</i>) , ogórek kiszony , kapusta biała, mąka pszenna, przyprawy, , cukier, mąka, wiśnie mrożone, jogurt owocowy (<i>mleko, owoce leśne, cukier, śmietanka,aromat, żywe kultury bakterii, jogurtowych oraz lactobacillus acidophilus i bifidobacterium lactis</i>)</p>	<p>-200g/322kcal -100g/80kcal -200ml/175kcal -146g/146kcal =723kcal</p>

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

PIĄTEK	12.04.2024r.	<p>-kasza manna na mleku (*gluten), -bagietka z serkiem kanapkowym (*laktoza, *gluten, *soja), schabik wieprzowy – wyrób własny, szczypior, ogórek żywy (*soja, *gorczyca)</p>	<p>Kasza manna, mleko krowie 2%, bagietka (<i>mąka pszenna, woda, zakwas pszenny 5% (mąka pszenna, woda), sól, drożdże, mąka sojowa, odtłuszczone mleko w proszku, sól jęczmienny</i>), masło (<i>śmietanka pasteryzowana</i>), schab mięso, ser kanapkowy (<i>mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoteny</i>), pomidor, szczypior, przyprawy</p>	<p>-240g/250kcal -30g/89kcal/5g/ 37kcal/15g/12kcal /10g/16kcal/20g/4 kcal =408kcal</p>	<p>-ryba smażona (*ryba, *jaja, *gluten), -ziemniaki z koperkiem, -ćwikła z jabłkiem, -kompot owocowy -budyń czekoladowy z owocami (*laktoza)</p>	<p>ryba miruna, ziemniaki, koperek, olej rzepakowy, buła tarta (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, sól</i>), przyprawy, buraczki ćwikłowe, jabłka, owoce mrożone, cukier, budyń (<i>skrobia kukurydziana, skrobia modyfikowana, skrobia ziemniaczana, aromaty barwniki: karoteny ryboflawiny</i>), mandarynka, , mleko krowie 2%</p>	<p>-100g/223kcal -180g/128kcal -100g/105kcal -200g/175kcal -110g/90kcal =721kcal</p>
--------	--------------	---	--	---	---	---	---

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

		ŚNIADANIE	SKŁAD POSIŁKÓW	KALORYCZNOŚĆ POSIŁKU /ML/G	OBIAD	SKŁAD POSIŁKÓW	KALORYCZNOŚĆ POSIŁKU /ML/G
PONIEDZIAŁEK	15.04.2024r.	-parówka na gorąco <i>(*seler)</i> z keczupem, -chleb pszenno- żytni <i>(*gluten)</i> , -herbata z cytryną -sałatka z pomidorem, mozzarellą i szczypiorem <i>(*laktoza)</i>	parówki z indyka (<i>mięso z indyka</i> <i>81%,woda,tłuszcz</i> <i>indyjszy, sól, skrobia</i> <i>ziemniaczana, ekstrakty</i> <i>przypraw w tym seler,</i> <i>izoskrobian sodu)</i> keczup (<i>pomidory (160 g</i> <i>pomidorów zużyto na</i> <i>100 g produktu),</i> <i>cukier, skrobia</i> <i>modyfikowana</i> <i>kukurydziana,</i> <i>sól, kwas octowy, kwas</i> <i>cytrynowy, naturalne</i> <i>aromaty, przyprawy ser</i> <i>żółty chleb (mąka</i> <i>pszenna, woda, mąka</i> <i>żytnia, drożdże, sól),</i> herbata, cytryna, cukier, pomidorek koktajlowy, mozzarella kulki (<i>mleko,</i> <i>sól, kultury mleczarskie,</i> <i>podpuszczka</i> <i>mikrobiologiczna),</i> szczypior	-38g/62kcal -35g/86kcal -200ml/89kcal -18g/50kcal -20g/5kcal =292kcal	-zupa z soczewicy na wędzące <i>(*seler)</i> -pieczywo mieszane <i>(*gluten)</i> - naleśniki z dżemem <i>(*jaja kurze,</i> <i>gluten,*laktoza)</i>	soczewica czerwona, kiełbasa „swojska” „Lipsko” (<i>mięso</i> <i>wieprzowe, mięso wołowe,</i> <i>sól, czosnek świeży, pieprz</i> <i>czarny),</i> ziemniaki, przyprawy, chleb razowy (<i>mąka pszenna, woda ,mąka</i> <i>żytnia, drożdże, sól),</i> chleb pszenny(<i>mąka pszenna,</i> <i>woda ,mąka żytnia, drożdże,</i> <i>sól),</i> mąka pszenna, marchew, por, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, jaja kurze, mleko krowie 2%, dżem truskawkowy (<i>truskawki,</i> <i>cukry pochodzące z owoców,</i> <i>zagęszczony sok cytrynowy ,</i> <i>pektyny),</i>	-300g/293kcal -55g/124kcal - 120g/116kcal =533kcal

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

WTOREK	16.04.2024r.	<p>-pasta rybna (<i>*ryba</i>), -chleb pszenny(<i>*gluten</i>) -szczypior -herbata owocowa z cytryną i miodem -jogurt naturalny z owocami(<i>*laktoza</i>)</p>	<p>tuńczyk puszka, chleb pszenny (<i>mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</i>), chleb razowy (<i>mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól</i>), szczypior, herbata owocowa, miód, cytryna, jogurt naturalny (<i>mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych oraz Lactobacillus acidophilus i Bifidobacterium lactis</i>), borówki</p>	<p>-10g/49kcal 55g/124kcal -200ml/89kcal -150g/93kcal =355kcal</p>	<p>-zapiekanka z mięsa wieprzowego z makaronem, serem żółtym i warzywami (<i>*gluten, *laktoza</i>), -herbata z miodem -jogurt owocowy (<i>*laktoza</i>)</p>	<p>szynka mięso, makaron (<i>semolina z pszenicy durum, woda</i>, ser żółty, papryka, pieczarki, herbata owocowa, miód, przyprawy, jogurt owocowy (<i>mleko, owoce leśne, cukier, śmietanka, aromat, żywe kultury bakterii, jogurtowych oraz lactobacillus acidophilus i bifidobacterium lactis</i>)</p>	<p>-200g/389kcal -200ml/175kcal -146g/146kcal =710kcal</p>
--------	--------------	--	--	--	--	--	---

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

ŚRODA	17.04.2024r.	<p>-owsianka z płatków naturalnych na mleku z musli, (*gluten, *laktoza, *orzechy)</p> <p>- bułka pszenna z masłem (*gluten), polędwicą drobiową (*soja) szczypior</p>	<p>płatki owsiane naturalne, mleko, musli (płatki zbożowe 45% (jęczmień pełnoziarniste; owsiane; pszenne pełnoziarniste) owoce suszone 40% (rodzynki, kawałki chipsów bananowych (banany; olej kokosowy; cukier), kawałki moreli kawałki gruszek, kawałki brzoskwiń, kawałki mango, mąka ryżowa, siemię lniane 5%, kawałki kandyzowanego ananasa 4% (ananas; cukier; regulator kwasowości: kwas cytrynowy), pestki dyni 3%, ziarna słonecznika (3%) bułka pszenna (mąka pszenna, woda, drożdże, sól), masło (śmietanka pasteryzowana), polędwica drobiowa (mięso z kurczaka, sól, przyprawy), szczypior</p>	<p>-175g/193kcal -30g/89kcal/5g/37kcal/ 15g/12kcal =331kcal</p>	<p>- kapuśniak ze słodkiej kapusty (*laktoza, *seler)</p> <p>- pieczywo mieszane (*gluten)</p> <p>- kopytka z twarogiem (*gluten, *jaja kurze, *laktoza)</p>	<p>marchew, pietruszka, seler, por, cebula, kapusta biała, jogurt naturalny (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii), kielbasa „swojska Lipsko” (mięso wieprzowe, mięso wołowe, sól, czosnek świeży, pieprz czarny), koncentrat pomidorowy, przyprawy, chleb razowy (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól), chleb pszenny (mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól), mąka ziemniaczana, jaja kurze, twarożek (mleka pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych)</p>	<p>-300g/324kcal -55g/124kcal - 200g/250kcal =698kcal</p>
-------	--------------	---	---	---	---	---	---

JADŁOSPIS OD 08.04.2023R. DO 19.04.2023R.

CZWARTEK	18.04.2024r	<ul style="list-style-type: none"> -bułka grahamka (<i>*gluten,</i>) -masło (<i>*laktoza,</i>) - wędlina drobiowa (<i>*soja, *gorczyca,</i>) -ser żółty (<i>*laktoza,</i>) -sałata -pomidor -herbata owocowa z miodem i cytryną -arbuz 	<p>bułka grahamka (<i>mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, drożdże, cukier, sól, serwatka (z mleka), masło (śmietanka pasteryzowana)</i>) wędlina drobiowa (<i>mięso z kurczaka, sól, przyprawy</i>), ser żółty (<i>mleko pasteryzowane, kultury bakterii, sól, stabilizator: chlorek wapnia, podpuszczka mikrobiologiczna, barwnik: karoten</i>), sałata, pomidor, herbata malinowa, miód, cytryna, arbuz</p>	<p>-45g/118kcal/ 15g/37kcal 15g/17kcal/13g/46 kcal/2,5g/20g/4kcal -200ml/89kcal -100g/36kcal =347kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - kotlet schabowy (<i>*gluten, *jaja,</i>) - ziemniaki z koperkiem, - marchew na ciepło (<i>*laktoza</i>) -kompot owocowy 	<p>schab mięso, ziemniaki, bułka tarta (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, sól</i>), mąka pszenna, jaja kurcze, olej rzepakowy, koper, przyprawy, marchew, zielony groszek, cukier, masło (<i>śmietanka pasteryzowana</i>),</p>	<p>-120g/216kcal -180g/128kcal -100g/87kcal -200ml/175kcal =519kcal</p>
PIĄTEK	19.04.2023r.	<ul style="list-style-type: none"> -makaron na mleku (<i>*laktoza, *gluten,</i>) -bułka pszenna z masłem i miodem (<i>*laktoza, *gluten</i>) -kabanosy (<i>*gorczyca</i>) 	<p>makaron (<i>mąka pszenna makaronowa</i>), mleko krowie, bułka pszenna (<i>mąka pszenna, woda, drożdże, sól</i>), masło (<i>śmietanka pasteryzowana</i>), miód naturalny, kabanosy (<i>mięso z szynki wieprzowej, sól, przyprawy, osłonka jelito baranie</i>)</p>	<p>-240g/134kcal -30g/15g/37kcal/ 30g/90kcal - 6g/30kcal =360kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ryba w warzywach (<i>*gluten, *jaja kurcze, *seler,</i>) - ziemniaki z koperkiem - kisiel owocowy 	<p>ryba „Miruna”, bułka tarta, olej rzepakowy, koper, marchew, pietruszka korzeń, seler, por, ziemniaki, sól, kisiel (<i>cukier, skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, ekstrakt z czarnej marchwi i hibiskusa, sól, witamina C, barwnik (karoteny), koncentrat soku truskawkowego</i>) cukier, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie</p>	<p>-80g/102kcal -182g/128kcal -100g/90kcal -200ml/175kcal =495kcal</p>

*** ALERGEN**

Jadłospis z przyczyn niezależnych od szkoły może ulec zmianie.