

# JADŁOSPIS DEKADOWY 31.03-11.04.2025

	<b>zupa</b>	<b>II danie</b>	<b>dodatek</b>
<b>Poniedziałek</b> 31.03.2025	<b>krem z cukinii</b> (cukinia, ziemniaki, masło, śmietana 18%) <b>250 ml</b> , <b>pieczywo pszenno-żytnie</b> (mąka <u>pszenna</u> graham, mąka <u>pszenna</u> , drożdże, woda, sól mąka żytnia albo kwas z mąki żytniej) <b>35 g</b>	<b>makaron z serem i truskawkami</b> ( mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>masło</u> , ser twarogowy: <u>mleko</u> pasteryzowane, kultury bakterii <u>mlekowych</u> , truskawka mrożona, cukier) <b>250 g</b> , <b>galaretka pitna</b> (woda, cukier, substancje żelujące) <b>150 ml</b>	<b>jabłko 150 g</b> <b>mus owocowy z ryżem</b> (ryż gotowany 32% (woda, ryż), jogurt naturalny 20%, przecier z mango 16%, przecier bananowy, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, zagęszczony sok bananowy, zagęszczony sok cytrynowy, aromat ) <b>100g</b>
<b>Wtorek</b> 1.04.2025	<b>krupnik z kaszy pęczak</b> ( kurczak tuszka, kasza <u>jęczmienna</u> , <u>włoszczyzna</u> , <u>seler</u> , ziemniaki, natka pietruszki) <b>250 ml</b>	<b>pizza z serem , szynka i papryką</b> ( <u>mąka pszenna</u> , <u>ser</u> mozzarella (22%), sos pomidorowy (17%) (pomidory, woda, sól, oregano, przyprawy), kurczak marynowany (11%) (pierś z kurczaka (97%), sól, przyprawy, skrobia ziemniaczana, dekstroza, zioła, cukier, aromat, ekstrakt przypraw, ekstrakt drożdżowy, woda), grillowana czerwona papryka (5%), grillowana cebula (2,5%), sól, olej słonecznikowy, drożdże, przyprawy, <u>laktoza</u> , mąka słodowa (z <u>pszenicy</u> ), <b>120 g</b> , <b>sok NFC</b> (jabłko 100%),	<b>banan 150</b> <b>ciasteczka owsiane</b> ( <u>płatki owsiane</u> 34%, olej roślinny (rzepakowy), mąka <u>pszenna</u> , cukier, ekstrakt ryżowo- otrębowy (mąka ryżowa, mąka <u>pszenna</u> , gluten pszenny, mąka kukurydziana, otręby <u>pszenne</u> , ekstrakt słodowy <u>jęczmienny</u> ), otręby <u>pszenne</u> 6,7%, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, diforforan disodowy, emulgator: lecytyna ) <b>35 g</b>
<b>Środa</b> 2.04.2025	<b>zupa brukselkowa</b> (kurczak tuszka, brukselka mrożona ziemniaki, <u>śmietana</u> 12%) <b>250 ml</b>	<b>ryż basmati</b> ( ryż, olej) 60g <b>kurczak po chińsku</b> ( filet z piersi kurczaka, mieszanka chińska:, marchew, por ,cebula, kiełki fasoli Mung, czarne grzyby, pędy bambusa, olej)150g , <b>ogórek kiszony 50 g</b> , <b>kompot jabłkowy</b> ( woda, jabłka, cukier) <b>150 ml</b>	<b>jabłko 150g</b> <b>paluch maślany</b> (mąka <u>pszenna</u> , drożdże, <u>mleko</u> ) <b>50 g</b>
<b>Czwartek</b> 3.04.2025	<b>rosół z makaronem</b> (, kura mrożona, kurczak tuszka, szponder, mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , marchew, pietruszka <u>seler</u> , por, cebula ) <b>250 ml</b>	<b>ziemniaki puree</b> ( ziemniaki, <u>masło</u> , <u>mleko</u> ) <b>70g</b> , <b>pieczeń rzymska sosie pomidorowym</b> ( łopatka wieprzowa, włoszczyzna, <u>seler</u> , cebula, czosnek, włoszczyzna ,bulka <u>pszenna</u> , mąka <u>pszenna</u> , konc.pom., olej) <b>150 g</b> <b>fasolka szparagowa żółta</b> (fasola szparagowa, <u>masło</u> ), <b>kompot rabarbarowy</b> (woda, rabarbar mrożony, cukier trzcinowy) <b>150 ml</b>	<b>jabłko 50g</b> <b>wafle ryzowe z czekoladzie</b> (52% ryż brązowy, 48% czekolada (cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, emulgatory: lecytyna sojowa i E 476, aromat: wanilina) <b>35 g</b> ,
<b>Piątek</b> 4.04.2025	<b>zupa rybna po flisacku</b> (kurczak tuszka, filet z dorsza, łosoś wędzony,włoszczyzna, <u>seler</u> , konc. pomidorowy, papryka, cebula, koperek) <b>250 ml</b>	<b>makaron ze szpinakiem, fetą i kurczakiem</b> ( mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , filet z kurczaka, cebula, ser feta :mleko pasteryzowane krowie, sól, podpuszczka mikrobiologiczna) 250 g, <b>pomidorki koktajlowe 50 g</b> <b>herbata owocowa z cukrem trzcinowym 250 ml</b>	<b>banan 150 g</b> , <b>serek homogenizowany</b> (twaróg odtłuszczony, śmietanka, cukier, wodę, skrobia kukurydziana, aromaty i sok z cytryny zagęszczony) <b>100g</b>
<b>Poniedziałek</b> 7.04.2025	<b>zupa szczawiowa z jajkiem</b> ( kurczak tuszka , włoszczyzna, <u>seler</u> , szczaw konserwowy, <u>śmietana</u> 12%, <u>mleko</u> , <u>jaja</u> ) <b>250 ml</b>	<b>racuchy z jabłkami</b> ( mąka <u>pszenna</u> , <u>jaja</u> , <u>mleko</u> , olej, cukier, cukier wanilinowy drożdże, <u>kefir</u> , jabłka) <b>150g</b> , posypka z cukru pudru, <b>woda z imbirem i cytryną</b> ( imbir świeży, cytryna, miód ) <b>250 ml</b>	<b>mus owocowy</b> ( przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%)( <b>100g</b> <b>pieczywo pszenno-żytnie</b> (mąka <u>pszenna</u> graham, mąka <u>pszenna</u> , drożdże, woda, sól mąka żytnia albo kwas z mąki żytniej) <b>35 g</b>

# JADŁOSPIS DEKADOWY 31.03-11.04.2025

<p style="text-align: center;"><b>Wtorek</b> 8.04.2025</p>	<p><b>żurek z jajkiem</b> (kielbasa podwawelska: mięso wieprzowe 83%, woda, sól, białko wieprzowe, przyprawy, ekstrakty przypraw, hydrolizat białka rzepakowego, ekstrakt z aceroli, sok z buraka czerwonego, cukier, glukoza, warzywa suszone, substancja konserwująca - azotyn sodu, stabilizator - cytrynian sodu, aromaty, mąka <u>pszenna</u>, włoszczyzna, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>, mleko, jaja) <b>250 ml</b></p>	<p><b>kasza jaglana</b> (kasza jaglana, <u>mleko</u>, olej) <b>50g</b>, <b>szaszłyki z indyka z warzywami</b> (filet z indyka, cukinia, papryka, cebula, marchewka) <b>150ml</b>, <b>groszek zielony mrożony z masłem</b> ( groszek mrożony, <u>masło</u>) <b>50g</b>, <b>kompot ze śliwek</b> ( woda, śliwki mrożone, cukier) <b>250 ml</b></p>	<p><b>jabłko 150g</b>, <b>baton zbożowy: dobra kaloria</b> (daktyle, chrupki zbożowe(mąka kukurydziana, mąka ryżowa), wiórki kokosowe(14%), orzechy nerkowca(5,8%), orzeszki ziemne (3,9%)) <b>35 g</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Środa</b> 9.04.2025</p>	<p><b>zupa ogórkowa z ryżem zabelana</b> ( kurczak, włoszczyzna, <u>seler</u>, ryż, ogórki kiszane, <u>śmietana</u> ) <b>250 ml</b> <b>pieczywo pszenno-żytnie</b> (mąka <u>pszenna</u> graham, mąka <u>pszenna</u>, drożdże, woda, sól mąka żytnia albo kwas z mąki <u>żytniej</u>) <b>35 g</b></p>	<p><b>ziemniaki puree</b> (ziemniaki , <u>mleko</u>) <b>60g</b> , kotlety mielone z szynki (szynka wieprzowa, <u>jaja</u>, mąka <u>pszenna</u>, bułka tarta <u>pszenna</u>, cebula, czosnek, olej)<b>120g</b>, <b>mizeria z ogórków z jogurtem greckim</b> (ogórek świeży, <u>jogurt</u> grecki, szczypior ), <b>herbata owocowa</b> ( woda, herbata z suszu owocowego, cukier) 150ml</p>	<p><b>banan 150g</b> <b>napój probiotyczny</b> ( mleko częściowo odtłuszczone, mleko odtłuszczone odtworzone, płynny cukier (B) lub cukier (V), dekstroza, koncentrat składników mineralnych z mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus casei Danone CNCM I-1518: min. 20 miliardów/100g (min. 20 x 10<sup>9</sup> jtk/100g), witamina B6, witamina D)100 ml</p>
<p style="text-align: center;"><b>Czwartek</b> 10.04.2025</p>	<p><b>krem z pomidorów i selera</b> (masło, <u>mleko</u>, pomidory , passata pomidorowa: pomidory (210 g na 100 g produktu), sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, częściowo z zagęszczonego przecieru pomidorowego, <u>seler</u>, ziemniaki, <u>śmietana 12%</u>) <b>250 ml</b></p>	<p><b>makaron spaghetti z sosem bolońskim</b> ( mąka <u>pszenna</u>, <u>jaja</u>, mleko, łopatką wieprzowa, cebula, papryka włoszczyzna: <u>seler</u>, konc. pom., olej, przyprawy) <b>250 g</b>, <b>roszponka 10g</b>, <b>ogórek kiszony 50 g</b>, <b>kisiel porzeczkowy</b> ( porzeczką mrożoną, mąka ziemniaczana, cukier) <b>150 ml</b></p>	<p><b>jabłko 150 g</b>, <b>chrupki bananowe</b> (kasza kukurydziana 73%, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, puree bananowe 3%, sól morska, aromat naturalny, emulgator: lecytyna słonecznikowa)<b>15 g</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Piątek</b> 11.04.2025</p>	<p><b>barszcz czerwony</b> (kurczak tuszka, buraki, ziemniaki, włoszczyzna, <u>seler</u>, <u>śmietana</u>, przyprawy ) <b>250 ml</b></p>	<p><b>ziemniaki z koperkiem 80g</b> , <b>paluszki rybne w panierce</b> ( filet z <u>morszczuka</u>, mąka <u>pszenna</u> (93%), glukoza, drożdże, sól, olej) 80g, <b>surówka z kapusty kiszonej z papryką i jabłkiem</b> (kapusta kiszona, papryka czerwona, marchew, jabłko, cebula, olej) 80g, <b>lemoniada</b> (woda, cytryna, cukier) <b>150ml</b></p>	<p><b>banan 150 g</b> <b>paluszki z sezamem</b> (mąka <u>pszenna</u>, sezam (8 %), olej rzepakowy (4,0 %), cukier, sól, regulator kwasowości: wodorotlenek sodu, <u>jęczmienny</u> ekstrakt słodowy, drożdże, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, aromat wanilinowy) <b>100g</b></p>

**Alergeny: 1.gluten 2. skorupiaki 3. jaja 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja 7. mleko 8. orzechy 9. seler 10.gorczyca 11. nasiona sezamu 12. dwutlenek siarki 13.lubin 14. mięczaki**

Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 października 2011 r. oraz rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014.

**Codziennie, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, porcja owoców do obiadu.**

Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub innych niezależnych od szkoły.

**Posiłki mają zapewnić 35-40% dziennego zapotrzebowania na energię - 840-920 kcal dla danej grupy wiekowej ( 50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu).**

# JADŁOSPIS DEKADOWY 31.03-11.04.2025