



Jadłospis dla szkoły Popatrz szerzej

Poniedziałek

Śniadanie: Włoska kanapka z tuńczykiem

- **Skład:** cebula czerwona, jogurt naturalny, majonez, pomidor, tuńczyk w sosie własnym, chleb wieloziarnisty
- **Wartości odżywcze:** 448 kcal, B: 31g, T: 15g, W: 48g
- **Alergeny:** gluten, ryby, jajo, sezam, mleko

Zupa: Krupnik

- **Skład:** wywar mięsny, kasza jęczmienna, marchewka, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, sól, pieprz.
- **Wartości odżywcze:** 280 kcal, B: 12g, T: 9g, W: 39g
- **Alergeny:** gluten, seler

Danie mięsne: Makaron po chłopsku

- **Skład:** piersi z indyka, brokuły, cebula czerwona, kalafior, koncentrat pomidorowy, makaron penne, papryka czerwona, papryka żółta, cząber mielony, pieprz czarny, sól biała
- **Wartości odżywcze:** 381 kcal, B: 32g, T: 6g, W: 59g
- **Alergeny:** gluten

Danie bezmięsne: Kotlet z ciecierzycy, pieczone ziemniaki i surówka z kapusty pekińskiej

- **Skład:** ciecierzycza, jajko, cebula, czosnek, natka pietruszki, sól, pieprz, olej rzepakowy, ziemniaki, kapusta pekińska, marchew, jogurt naturalny, sok z cytryny
- **Wartości odżywcze:** 450 kcal, B: 18g, T: 12g, W: 65g
- **Alergeny:** jajo, mleko

Podwieczorek: Koktajl truskawkowo-bananowy

- **Skład:** banan, mleko, truskawki, masło orzechowe kremowe, nasiona chia suszone
- **Alergeny:** mleko, orzechy ziemne
- **Wartości odżywcze:** 268 kcal, B: 12g, T: 13g, W: 30g

Wtorek

Śniadanie: Naleśnik z nutellą i bananem

- **Skład:** jaja kurze, banan, nutella, mleko, mąka pszenna
- **Wartości odżywcze:** 320 kcal, B: 7g, T: 12g, W: 45g
- **Alergeny:** gluten, jaja, mleko, orzechy laskowe

Zupa: Pomidorowa z makaronem

- **Skład:** bulion mięsny, marchewka, pietruszka, seler, por, liść laurowy, sól, pieprz, przecier pomidorowy, makaron pszenny, śmietana, natka pietruszki
- **Wartości odżywcze:** 140 kcal, B: 5g, T: 4g, W: 20g
- **Alergeny:** seler, mleko, gluten

Danie mięsne: Gulasz wieprzowy z kopytkami i zasmażanymi buraczkami

- **Skład:** mięso wieprzowe, cebula, marchew, seler, pietruszka, czosnek, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ziemniak, jajo, buraki, cukier, masło.
- **Wartości odżywcze:** 450 kcal, B: 20g, T: 12g, W: 65g
- **Alergeny:** gluten, jajo kurze, seler, laktoza

Danie bezmięsne: Pieczone jaglane pulpeciki z ciecierzycą z ryżem i świeżymi warzywami

- **Skład:** kasza jaglana, ciecierzycy, jajo, cebula, czosnek, oliwa z oliwek, sól, pieprz, kmin rzymski, ryż, świeży ogórek, pomidor, papryka
- **Wartości odżywcze:** 390 kcal, B: 13g, T: 8g, W: 65g
- **Alergeny:** jajo kurze

Podwieczorek: Kokosowe crunchy z jogurtem i malinami

- **Skład:** pestki dyni, orzechy włoskie, wiórki kokosowe, jogurt naturalny 2% tłuszczu, maliny mrożone, płatki owsiane
- **Wartości odżywcze:** 434 kcal, B: 15g, T: 23g, W: 43g
- **Alergeny:** mleko, orzechy włoskie, gluten, kokos

Środa

Śniadanie: Kanapka z szynką wieprzową i warzywami

- **Skład:** ogórek, pomidor, szynka wieprzowa gotowana, masło, chleb wieloziarnisty, sałata zielona liście
- **Wartości odżywcze:** 372 kcal, B: 22g, T: 10g, W: 48g
- **Alergeny:** gluten

Zupa: Ogórkowa

- **Skład:** wywar mięsny, ogórki kiszzone, ziemniaki, marchewka, śmietana, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz.
- **Wartości odżywcze:** 210 kcal, B: 8g, T: 7g, W: 30g
- **Alergeny:** mleko

Danie mięsne: Spaghetti carbonara

- **Skład:** ser grana padano, jaja kurze, śmietanka, makaron pełnoziarnisty, pietruszka, pieprz czarny, sól biała, boczek wędzony
- **Wartości odżywcze:** 460 kcal, B: 25g, T: 17g, W: 52g
- **Alergeny:** gluten, mleko

Danie bezmięsne: Kotlecki gryczano – brokułowe z ryżem i świeżymi warzywami

- **Skład:** jaja kurze, brokuły, szalotka, szczypiorek, kasza gryczana, marchew, mąka ryżowa, olej rzepakowy, pieprz czarny, siemię lniane, sól biała, masło ekstra, ryż, pomidor, ogórek, mix sałat, rzodkiewka
- **Wartości odżywcze:** 480 kcal, B: 15g, T: 10g, W: 70g
- **Alergeny:** seler

Podwieczorek: Gruszka

- **Składniki:** brak
- **Wartości odżywcze:** 57 kcal, B: 0,4g, T: 0,1g, W: 15g
- **Alergeny:** brak

Czwartek

Śniadanie: Jajecznica z szynką + pieczywo

- **Skład:** jajka, masło, pieczywo żytnie, szynka drobiowa
- **Wartości odżywcze:** 280 kcal, Białko: 14 g, Tłuszcz: 15 g, Węglowodany: 20 g
- **Alergeny:** laktoza, gluten, jajo kurze

Zupa: Krem z marchewki

- **Skład:** bulion warzywny, cebula, czosnek, marchew, oliwa z oliwek, pietruszka liście, curry w proszku, kmin rzymski suszony, pieprz czarny, sól biała, sok z cytryny, śmietanka.
- **Wartości odżywcze:** 280 kcal, B: 12g, T: 17g, W: 40g
- **Alergeny:** mleko

Danie mięsne: Naleśnik z kurczakiem, pieczarkami i serem

- **Skład:** Filet z kurczaka, pieczarki, cebula, ser mozzarella, mąka pszenna, jajko, mleko, olej rzepakowy, sól, pieprz, oregano
- **Wartości odżywcze:** 340 kcal, B: 20g, T: 12g, W: 35g
- **Alergeny:** gluten, jaja, mleko

Danie bezmięsne: Kotlecki z kalafiora i parmezanu z kaszą bul gur i surówką z modrej kapusty

- **Skład:** kalafior, parmezan, jajo kurze, mąka pszenna, sól, pieprz, kasza bul gur, kapusta czerwona, cytryna, jabłko
- **Wartości odżywcze:** 380 kcal, B: 14g, T: 12g, W: 50g
- **Alergeny:** gluten, jaja, mleko, laktoza

Podwieczorek: Jogurt z granolą, bananem i czekoladą

- **Skład:** banan, jogurt naturalny, kulki granoli, czekolada
- **Wartości odżywcze:** 268 kcal, B: 9g, T: 7g, W: 41g
- **Alergeny:** mleko, orzechy, kakao, gluten

Piątek

Śniadanie: Placuszki serowe z dżemem truskawkowym

- **Skład:** twaróg półtłusty, jajka kurze, mąka pszenna, cukier, proszek do pieczenia, jogurt naturalny, dżem truskawkowy, olej rzepakowy.
- **Wartości odżywcze:** 320 kcal, B: 14g, T: 10g, W: 42g
- **Alergeny:** gluten, jajo kurze, mleko, laktoza

Zupa: Krem z batatów

- **Skład:** bataty, marchew, cebula, czosnek, bulion warzywny, mleko kokosowe, oliwa z oliwek, sól, pieprz, kurkuma.
- **Wartości odżywcze:** 180 kcal, B: 3g, T: 7g, W: 28g
- **Alergeny:** soja

Danie mięsne: Pulpeciki rybne z ziemniakami puree i surówka z świeżych warzyw

- **Skład:** dorsz, ziemniaki, masło, mleko, pomidor, ogórek, mix sałat, oliwa z oliwek, cebula.
- **Wartości odżywcze:** 350 kcal, B: 22g, T: 14g, W: 39g
- **Alergeny:** ryby, mleko

Danie bezmięsne: Kotleciki z bakłażana i ciecierzycy z frytkami z batatów i surówką z świeżych warzyw

- **Skład:** bakłażan, ciecierzycy, cebula, czosnek, mąka kukurydziana, kumin, pieprz, sól, bataty, oliwa z oliwek, marchew, mix sałat, pomidor, ogórek, sok z cytryny
- **Wartości odżywcze:** 330 kcal, B: 12g, T: 10g, W: 50g
- **Alergeny:** brak

Podwieczorek: Naleśnik z konfiturą z jabłek

- **Skład:** Mąka pszenna, mleko, jajka, konfitura jabłkowa
- **Wartości odżywcze:** 220 kcal, B: 6 g, T: 7 g, W: 30 g.
- **Alergeny:** mleko, gluten, jajo kurze