**Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie.**

**Z przyczyn niezależnych od szkoły, jadłospis może ulec zmianie.**

**JADŁOSPIS SZKOLNY**

**Poniedziałek 04.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem, jajko gotowane , pomidor,szczypiorek, bawarka

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), masło (**mleko**),**jajko,** pomidor,szczypiorek ,herbata,mleko(**mleko**,) , cukier) – 440 kcal

**ZUPA:** Grochowa z grzankami

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, porcja rosołowa – kurczak, groch żółty , boczek,kiełbasa, olej rzepakowy**,** chleb /**mąka pszenna,żytnia/**przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, majeranek – 407 kcal

**II DANIE:** Naleśniki z dżemem truskawkowym,śmietaną ,woda n/g

Naleśniki: mąka **pszenna**, **jajka**, olej rzepakowy, cukier, **mleko** 2%, dżem truskawkowy n/sł.,woda n/g 754kcal

**Wtorek 05.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z szynką z kurczaka, sałata zielona ,pomidor ,kawa zbożowa z mlekiem

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), szynka drobiowa, masło (**mleko**), pomidor,sałata zielona,cukier, kawa zbożowa ,mleko(**MLEKO),**– 240 kcal

**ZUPA:** Rosół z lanym ciastem Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, udko z kurczaka, **jajka**, mąka **pszenna**, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – 176 kcal

**II DANIE:** Ziemniaki ,gulasz wieprzowy, ogórek kiszony, kompot jabłkowy

Ziemniaki, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy,przyprawy: sól morska, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie papryka czerwona słodka,cytryna,lubczyk;kompot: woda, jabłka, cukier – 714kcal

**Środa 06.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka grahamka z pastą rybną, szczypiorkiem i czerwoną papryką, herbata z miodem

Bułka grahamka (mąka **pszenna**,**żytnia,**nasiona słonecznika,sól,drożdze), masło (**mleko**), szczypiorek, **ryba/tuńczyk w sosie własnym/,jajko papryka czerwona,**herbata z miodem, – 336 kcal

**ZUPA:** Pieczarkowa z Kaszą

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, udko z kurczaka, pieczarki,kasza jęczmienna,śmietana 18%/mleko/ przyprawy;sól,pieprz,ziele angielskie ,liść laurowy,pietruszka natka  **-** 261 kcal

**II DANIE:** Spagetti ,kompot jabłkowy ,banan

Makaron, (mąka **pszenna, jajka),**olej rzepakowy,łopatka wieprzowa,kon.pomidorowy,ser żółty/**mleko/** ,sos do spaghetti ‘Łowicz’, przyprawy: sól morska, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki; kompot: woda, jabłka, cukier; banan - 860 kcal

**Czwartek** **07.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** bułka ,masło,kiełbasa drobiowa,pomidor, sałata zielona,herbata

bułka kajzerka mąka **pszenna**), masło (**mleko**), pomidor,sałata zielona, szynka drobiowa, herbata, , cukier – 483 kcal

**ZUPA:** Ogórkowa z ryżem i śmietaną

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, ogórek kiszony, por, ryż biały, udko z kurczaka, śmietana 18%(**mleko**), przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, , natka pietruszki – 280 kcal

**II DANIE:** Ziemniaki,filet drobiowy panierowany,sałata lodowa, kompot jabłkowy

Ziemniaki,filet drobiowy ,bułka tarta,mąka:/ **mąka pszenna/**: **jajka,** olej rzepakowy, sałata lodowa,cebula, ogórek zielony,pomidor,papryka czerwona , cukier ,przyprawy: sól morska,pieprz ,jabłko -820 kcal

**Piątek 08.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka grahamka z masłem, ser żółty pomidor, kawa zbożowa z mlekiem

Bułka grahamka(mąka **pszenna,żytnia)**, masło (**mleko**), ser żółty(**mleko)**pomidor,kawa zbożowa ,**mleko**,cukier– 412 kcal

**ZUPA:** Pomidorowa z ryżem i śmietaną

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, ryż biały, udko z kurczaka, koncentrat pomidorowy 30%, śmietana 18%(**mleko**), przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszk,bazyliai – 190kcal

**II DANIE:** Kluski leniwe z cukrem i masłem ,gruszka, kompot jabłkowy

**Poniedziałek 11.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor,herbata owocowa

bułka kajzerka/**mąka pszenna/,**masło/**mleko/**,jajko/**jajko/** pomidor, szczypiorek,herbata owocowa – 440 k

**ZUPA:**  Żurek z ziemniakami i kiełbasą

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, **/ żurek/mąka/**przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, pietruszka natka – 360 kcal

**II DANIE:** kluski na parze z powidłami,cukrem ,masłem sałatka owocowa.woda n/g

mąka pszenna,/**mąka** **pszenna**, /**mleko/**drożdże, cukier,powidła śliwkowe,sałatka owocowa;pomara ńcz ,jabłka,banan kiwi winogron,woda n/g – 834kcal

**Wtorek 12.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z szynką i masłem , pomidorem ,sałata zielona ,ogórek zielony,herbata

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), szynka , masło (**mleko**), pomidor,sałata zielona,ogórek zielony,cukier, ,herbata ,cukier– 240 kcal

**ZUPA:** jarzynowa z ziemniakami i śmietaną

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, fasola szparagowa,por, ,ziemniaki,śmietana 18%/**mleko/**, **jajko ,kalafior.kapusta biała** przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – 132 kcal

**II DANIE:** Kasza jęczmienna, gulasz wieprzowy , sałatka szwedzka, kompot jabłkowy,kiwi

Kasza jęczmienna, łopatka wieprzowa, olej rzepakowy,maka /**mąka pszenna/,**cebula**,** sałatka szwedzka;,przyprawy: sól morska, pieprz, papryka słodka , kiwi,kompot: woda, jabłka, cukier – 814kcal

**Środa 13.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem,kiełbaski drobiowe ,ogórek kiszony, kawa zbożowa z mlekiem,

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**,**/** ), masło (**mleko**), kiełbaski drobiowe,ogórek kiszoy**,**kawa;kawa zbożowa,**mleko,**cukier – 346 kcal

**ZUPA:**  Kalafiorowa z tartym ciastem i śmietaną

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, kalafior,por,, udko z kurczaka, śmietana 18%**,**koperek,tarte ciasto/**mąka pszenna,jajka/** **kcal 165**

**II DANIE:** Prażone,kefir

Ziemniaki,marchewka,cebula boczek wędzony,kiełbasa z szynki,olej rzepakowy pietruszka natka, kefir/**mleko/**przyprawy: sól morska, pieprz 930 kcal

**Poniedziałek .18.09.23.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem, ser żółty , pomidor, herbata z cytryną

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), masło (**mleko**)**,** ser żółty /**mleko/** pomidor, herbata,,cukier ,cytryna) , cukier) – 440 kcal

**ZUPA:**  Pomidorowa z makaronem

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, porcja rosołowa – kurczak , k9onc pomidorowy ,makaron/**jajka**śmietana 18%(**mleko) ,**przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, – 281 kcal

**II DANIE:Racuchy z jabłkami**, śmietana 30%,,woda n/g,

Racuchy; mąka **pszenna**, **jajka**, olej rzepakowy, cukier, **mleko** 2%,śmietana 30 % /**mleko/**, i,cukier,woda n/g– 834kcal

**Wtorek 19.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z szynką z kurczaka, sałata zielona,papryka herbata z cytryną

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), szynka drobiowa, masło (**mleko**), sałata zielona,papryka czerwona,cukier,herbata z cytryną**,**– 240 kcal

**ZUPA:** Krupnik

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, udko z kurczaka,kasza,, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – 176 kcal

**II DANIE:** Ziemniaki,kotlet schabowy,mizeria, kompot jabłkowy

Ziemniaki, kotlet schabowy, olej rzepakowy,sałatka;ogórek zielony , jogurt naturalny(**mleko),** przyprawy: sól morska, pieprz, bułka tarta /**mąka**,cytryna;kompot: woda, jabłka, cukier – 814kcal

**Środa 20.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka grahamka z masłem indycza ,pomidor,ogórek kiszony,herbata

Bułka grahamka (mąka **pszenna**,**żytnia,**nasiona słonecznika,sól,drożdze), masło (**mleko**), kiełbasa krakowska,pomidor, herbata , miod, – 336 kcal

**ZUPA:**  Zupa ziemniaczana z śmietaną.

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, , udko z kurczaka, śmietana 18%(**mleko)/mąka pszenna,** ziemniaki, **boczek wędzony,** przyprawy: sól,pieprz ,pietruszka natka  **kcal 220**

**II DANIE:**  Makaron ze szpinakiem ,kompot jabłkowy,galaretka owocowaz owocami

Makaron;makaron/**mąka ,jajka,**szpinak mrożony,czosnek,śnmietana /**mleko/**ser feta/**mleko/**galaretka owocowa ,banan,borówka,kompot jabłkowy ;jabłka ,cukier ,

**Czwartek 21.09.2023**

**Śniadanie;**bułka z masłem szynkąa ,ogórek kiszony sałata zielona, herbata z cytryną

Bułka kajzerka /**mąka ,**masło /**mleko** szynka,ogórek kiszony sałata zielona,herbata;cytryna ,cukier

Kcal 383

**Rosół z makaronem**

Zupa;/wywar mięsno warzywny/marchew,pietruszka,cebula,**seler** makaron **/mąka/** ,udko z kurczaka **/**przyprawy;ziele angielskie ,sól morska,pieprz ,natka pietruszki ,por

280 kcal

IIDANIE.

Ziemniaki ,udko pieczone surówka z kapusty pekińskiej ,kompot mieszany ,woda n/g ,

Ziemniaki ,udko, /**mąka/,**olej rzepakowy,kapusta pekińska,cebula,marchewka,jabłko,cukier,przyprawy;sól morska,pieprz

Kcal 840

**Piątek 22.09.23**

**Sniadanie**;Bułka z masłem ,białym serem, pomidor,szczypiorek herbata z cukrem i

cytryną

bułka kajzerka ,masło /pomidor , biały ser /**mleko**szczypiorek,herbata;cukier ,cytryna miód,

winogron

**Obiad;Ogórkowa z ryżem**

Zupa;/wywar warzywny /marchew ,pietruszka,cebula ,**Seler** ryż biały ,udko z kurczaka ,śmietana 18%/**mleko/,**ogórek kiszony ,przyprawy;ziele angielski.liść laurowy ,sól morska,pieprz 190 kcal

**Ll Danie ;**Ziemniaki kotlet rybny ,sałatka warzywna ,cebuli ,woda n/g

Ziemniaki,filet z dorsza /**jajka/,**bułka tarta/**mąka pszenna,/,**masło /**mleko/,**sałatka warzywna,woda n/g ,przyprawy;sól morska,pieprz kcal 740

**Poniedziałek 25.09.2023**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem, jajecznica , herbata z cytryną

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), masło (**mleko**),ser żółty/**mleko/,** pomidor, kakao ,mleko(**mleko**,) , cukier) – 440 kcal

**ZUPA:** Kapuśniak pieczywo

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, porcja rosołowa – kurczak, kapusta kiszona ,pieczywo, kiełbasa drobiowa ,boczek ,olej przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, – 281kcal

**II DANIE**: Makaron z białym serem woda n/g gruszka

Makaron mąka **pszenna**, **jajka**, ser biały /**mleko**, cukier, woda , gruszka 754kcal

**Wtorek 26.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka z masłem szynką z kurczaka, sałata zielona ogórkiem kiszonym herbata z cytryną

Bułka kajzerka (mąka **pszenna**), szynka drobiowa, masło (**mleko**), ogórek kiszony ,cukier, sałata zielona, herbata ,cytryna**),**– 240 kcal

**ZUPA:** Pomidorowa z ryżem Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, udko z kurczaka, ryż biały koncentrat pomidorowy, śmietana 18%/**mleko/** przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – kcal

**II DANIE:** Ziemniaki ,klopsiki z fileta w sosie koperkowym,buraki , kompot śliwkowy

Ziemniaki , filet z kurczaka, olej rzepakowy **jajka, mąka pszenna,** bułka tarta/**mąka pszenna/,**koper: buraki czerwone ,cebula, jabłka, przyprawy: sól morska, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie papryka czerwona słodka, cytryna; kompot: woda ,śliwki ,cukier 714kcal

**Środa 27.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka grahamka z pastą z białego sera, szczypiorkiem i czerwoną papryką, herbata z miodem

Bułka grahamka (mąka **pszenna**, **żytnia,** nasiona słonecznika, sól, drożdze), masło (**mleko**), szczypiorek, twaróg półtłusty/**mleko//,**herbata z miodem, – 336 kcal

**ZUPA:** Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem ze śmietaną

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, udko z kurczaka, buraki czerwone,czosnek,ziemniaki,śmietana18%/**mleko/**, **jajka , -**  kcal

**II DANIE:** Łazanki, kompot jabłkowy, mandarynka

Makaron, (mąka **pszenna, jajka),**olej rzepakowy, łopatka wieprzowa, boczek wędzony, kapusta biała przyprawy: sól morska, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki; kompot: woda, jabłka, cukier; mandarynka - 860 kcal

**Czwartek** **28.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** bułka ,masło, szynka, parówka, pomidor herbata z cytryną

bułka kajzerka mąka **pszenna**), masło (**mleko**), pomidor, parówka, herbata , cytryna cukier – 483 kcal

**ZUPA ROSÓŁ LANE CIASTO**

Zupa: (wywar mięsno-warzywny) marchew, pietruszka, cebula, **seler**, **jajka**., por, udko z kurczaka, **mśąka pszenna**, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – 280 kcal

**II DANIE:** Ziemniaki, wątroba drobiowa, marchew z jabłkiem,kompot truskawkowy

ziemniaki, wątroba drobiowa ,mąka:/ **mąka pszenna/,** olej rzepakowy, cebula, marchew ,jabłka ,jabłko, kompot: truskawka mrożona, cukier ,przyprawy: sól morska, pieprz -820 kcal

**Piątek 29.09.2023.**

**ŚNIADANIE :** Bułka grahamka z masłem, dżemem truskawkowym, herbata z cytryną

Bułka grahamka(mąka **pszenna, żytnia)**, masło (**mleko**), dżem truskawkowy, , **herbata ,cytryna**, miód – 412 kcal

**ZUPA:** Koperkowa z ryżem

Zupa: (wywar mięsno-warzywny)marchew, pietruszka, cebula, **seler**, por, koperek ryż biały**/**,śmietana 18%**/mleko/** udko z kurczaka, przyprawy: ziele angielskie, liść laurowy, sól morska, pieprz, natka pietruszki – 176kcal

**II DANIE:** Ziemniaki kotlet z jajka, sałata zielona z jogurtem, woda/ng.

Ziemniaki ,**jajka, ,**masło/**mleko/,**olej rzepakowy, bułka tarta /**mąka pszenna/**,sałata zielona/jogurt nat.**/mleko/**,cukier, ,przyprawy: Sól morska, pieprz, wodan/g – 945 kcal