Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.

**Jadłospis dekadowy szkoły 13.10. 2025 do 24.10.2025 pażdziernik**

**13.10.2025 Poniedziałek**

**Zupa kapuśniak na wywarze warzywnym**   **300 g**

Składniki: 180 ml woda, 50 g kapusta biała, 50 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 12 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 12 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 1 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Gulasz wieprzowy z warzywami**   **180g**

Składniki: 70 g wieprzowina łopatka, 20 g marchew, 15 g cebula, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g olej rzepakowy

**Kasza gryczana 150** g

**Surówka owocowa**   **100g**

Składniki: 30 g melon, 20 g arbuz, 20 g kiwi, 20 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 20 g mandarynki

**Kompot jabłkowo sliwkowy bez cukru 200 ml**

Składniki: 150 ml woda, 35 g śliwki, 30 g jabłko

Energia: 614 kcal Białko: 28.5 g Tłuszcze: 21.1 g Węglowodany: 72.5 g

**14.10.2025 Wtorek**

**Pomidorowa z makaronem**  300g

Składniki: 180 ml woda, 20 g marchew, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 20 g por, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Filet drobiowy panierowany pieczony 85g**

Składniki: 85 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 15 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g **jaja** kurze całe, koperek, tymianek

**Ziemniaki** 150 g

**Kompot jabłkowy, bez cukru**   **200g**

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

**Surówka Meksykańska**  100g

Składniki: 70 g kapusta biała, 20 g papryka czerwona, 20 g por, 20 g marchew, 15 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 10 g oliwki zielone, marynowane, konserwowe (oliwki zielone, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas mlekowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy), 10 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 4 g olej rzepakowy, 4 g koperek

Energia: 665 kcal Białko: 31.3 g Tłuszcze: 23.9 g Węglowodany: 75.5 g

**15.10.2025 Środa**

**Zupa ogórkowa 300 g**

Składniki: 180 ml woda, 90 g ziemniaki, 60 g ogórek kiszony, 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g por, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Klopsiki drobiowo- wieprzowe w sosie śmietanowo- serowy 180g**

Składniki: 100 ml woda, 55 g wieprzowina szynka surowa, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g ser tylżycki tłusty (z **mleka**), 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 8 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 6 g koperek, 5 g olej rzepakowy, 3 g **jaja** kurze całe

**Makaron pełnoziarnisty (pszenica) 150** g

**Surówka z ogórka świeżego 100g ,**

Składniki: 110 g ogórek, 20 g cebula czerwona, 5 g koperek, 4 g oliwa, sól biała, pieprz

**Kompot jabłkowo -śliwkowy z rodzynkami bez cukru**   **200g**

Składniki: 140 ml woda, 30 g jabłko, 30 g śliwki, 5 g rodzynki, suszone

Energia: 704 kcal Białko: 34.6 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 87.4 g

**16.10.2025 Czwartek**

**Zupa koperkowa z ziemniakami 300g**

Składniki: 100 ml woda, 100 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g por, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g koperek, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Gołąbki mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 220 g**

Składniki: 90 g kapusta biała, 60 g wieprzowina szynka surowa, 20 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g ryż biały, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana)

**Ziemniaki**  150 g

**Jogurt brzoskwiniowy wyrób własny**  150 g

Składniki: 110 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 40 g brzoskwinia w syropie (brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości- kwas cytrynowy), 1 g miód pszczeli

**Kompot gruszkowy**  200 g

Składniki: 130 ml woda, 40 g gruszka

Energia: 709 kcal Białko: 31 g Tłuszcze: 22.2 g Węglowodany: 90.7 g

**17.10.2025 Piątek**

**Krupnik z kaszą jęczmienną**   **300g**

Składniki: 200 ml woda, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 20 g kurczak, tuszka, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **seler** korzeniowy, 20 g por, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 4 g natka pietruszki, 2 g liść laurowy, pieprz, ziele angielskie, sól biała

**Filet rybny panierowany 120g**

Składniki: 120 g filet z **morszczuka** mrożony (**ryba**), 15 g olej rzepakowy, 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 3 g **jaja** kurze całe

**Ziemniaki** 150 g

**Surówka z białej i czerwonej kapusty 100 g**

Składniki: 60 g kapusta biała, 50 g kapusta czerwona, 20 g jogurt grecki (**mleko**, żywe kultury barterii), 3 g cytryna, 2 g natka pietruszki, pieprz, sól

**Kompot jabłkowy z rodzynkami bez cukru**  200ml

Składniki: 120 ml woda, 30 g jabłko, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone

Energia: 679 kcal Białko: 35.3 g Tłuszcze: 22.4 g Węglowodany: 77.7 g

**20.10.2025 Poniedziałek**

**Zupa solferino 300g**

Składniki: 200 ml woda, 50 g fasola szparagowa, 40 g ziemniaki, 30 g marchew, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 5 g **seler** korzeniowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g natka pietruszki, sól biała, pieprz

**Udko z kurczaka duszone w sosie koperkowym 230g**

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 8 g olej rzepakowy, 8 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek

**Surówka z marchewki jabłka i pomarańcz z płatkami migdałowymi**  100g

Składniki: 70 g marchew, 30 g jabłko, 20 g pomarańcza, 5 g cytryna, 5 g **migdały** płatki

**Ryż brązowy** 150 g

**Kompot jabłkowy**   **bez cukru 200 g**

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

Energia: 629 kcal Białko: 28.7 g Tłuszcze: 22.2 g Węglowodany: 71.9 g

**21.10.2025 Wtorek**

**Barszcz biały z kiełbasą**  300 g

Składniki: 200 ml woda, 100 g ziemniaki, 20 g marchew, 20 g por, 10 g kiełbasa podwawelska, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g cebula, 5 g koperek, 5 g olej rzepakowy, sól biała, pieprz

**Pierogi z serem i sosem jogurtowym 280 g**

Składniki: 90 g ser twarogowy półtłusty (**mleko** ,kultury bakterii), 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 50 g mąka **pszenna**, typ 500, 40 g banan, 10 g olej rzepakowy, 5 g miód pszczeli, 3 g **jaja** kurze całe, 1 g cytryna

**Kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml**

Składniki: 150 ml woda, 60 g jabłko, 20 g śliwki bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone

**Kalarepa** 30 g

**Ogórek** 30 g

**Papryka czerwona** 20 g

Energia: 697 kcal Białko: 31.1 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 82.6 g

**22.10.2025 Środa**

**Zupa jarzynowa z koncentratem pomidorowym zabielana**  300g

Składniki: 200 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g kalafior, 20 g marchew, 20 g brukselka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g liść laurowy, 1 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie

**Zapiekanka makaronowa z mięsem i warzywami 260g**

Składniki: 70 g makaron bezjajeczny z semoliny (semolina z **pszenicy** twardej), 50 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g pomidor, 30 g brokuły, mrożone, 30 g marchew, 20 g papryka czerwona, 20 g groszek zielony, mrożony, 20 g fasola szparagowa, 10 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g cebula, 10 g **jaja** kurze całe, 6 g olej rzepakowy, 4 ml **mleko** krowie, 1,5 % tłuszczu, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, sól biała, pieprz, papryka słodka

**Kompot wiśniowo- jabłkowy bez cukru 200ml**

Składniki: 140 ml woda, 40 g jabłko, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

**Surówka z czerwonej kapusty 100g**

Składniki: 125 g kapusta czerwona, 8 g cebula, 5 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, 1 g miód pszczeli

Energia: 693 kcal Białko: 30.4 g Tłuszcze: 21.5 g Węglowodany: 87 g

**23.10.2025 Czwartek**

**Zupa kalafiorowa z makaronem 300 g**

Składniki: 180 ml woda, 60 g kalafior, 20 g marchew, 20 g por, makaronem ( mąka **pszenna** makaronowa, woda) 10 g **seler** korzeniowy, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g mąka **pszenna**, typ 500, 2 g koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

**Pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym**   **180g**

Składniki: 90 g wieprzowina szynka surowa, 20 g cebula, 20 g marchew, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 5 g olej rzepakowy

**Ziemniaki** 150 g

**Kompot jabłkowo sliwkowy bez cukru 200 ml**

Składniki: 150 ml woda, 35 g śliwki, 30 g jabłko

**Marchewka z groszkiem i masłem 140 g**

Składniki: 120 g marchew, 20 g groszek zielony, mrożony, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 3 g masło ekstra (z **mleka** śmietanka pasteryzowana)

**Melon** 100 g

Energia: 682 kcal Białko: 30,6 g Tłuszcze: 24,8 g Węglowodany: 76.4 g

**24.10.2025 Piątek**

**Zupa z soczewicy z makaronem 300 g**

Składniki: 180 ml woda, 30 g soczewica czerwona, nasiona suche, 20 g por, 20 g marchew, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g pietruszka, korzeń, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 5 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g czosnek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, tymianek, oregano suszone

**Filet rybny w sosie szpinakowym** 180g

Składniki: 100 g filet z **morszczuka** mrożony (**ryba**), 80 ml woda, 40 g szpinak, mrożony, 10 g olej rzepakowy, 10 g śmietana 18% (**mleko** kultury bakerii), 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g masło ekstra (śmietanka pasteryzowana), 3 g czosnek

**Ziemniaki** 150 g

**Kompot jabłkowy z rodzynkami bez cukru 200 g**

Składniki: 120 ml woda, 50 g jabłko, 30 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g rodzynki, suszone

**Surówka selera z marchewki i jabłka100g**

Składniki: 60 g marchew, 60 g **seler** korzeniowy, 20 g jabłko

Energia: 674 kcal Białko: 34.8 g Tłuszcze: 21.8 g Węglowodany: 77.2 g