

SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 02.10 – 06.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krupnik z kurczaka z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Rosół wołowo - warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, niezabielany (<u>seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Krem z cukinii z grzankami (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Makaron świderki (96 g) z potrawką serowo-brokulową z mielonym mięsem z kaczki (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Lemoniada cytrynowa - 240 ml	Bitka wieprzowa (110 g) w delikatnym sosie pieczeniowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak - 120 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 50 g Kompot z czerwonej porzeczki - 240 ml	Parowańce drożdżowe (150 g) z jogurtem borówkowym (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 240 ml	Kotleciki drobiowe w panierce jaglanej, pieczone (<u>jajko</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot wieloowocowy - 240 ml	Klusieczki leniwe (150 g) sosem jeżynowym (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml
PODWIECZOREK	Serek mascarpone z musem jabłkowym (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe - 24 g	Ciasto jogurtowe z brzoskwinia (<u>pszenica</u> , <u>orkisz</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 72 g Mandarynka - 48 g	Podpłomyki zapiekane z białym serem mozzarella (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Nektarynka - 48 g	Maślanka malinowa (<u>mleko</u>) - 120 ml Chąłka drożdżowa (<u>pszenica</u> , <u>jajko</u> , <u>mleko</u>) - 36 g	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u> , <u>owies</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Paprykarz z pieczonej ryby (<u>ryba</u> , <u>seler</u>) - 20 g Pomidor - 10 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 02.10 – 06.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabielany (<u>jęczmień, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany (<u>seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron świderki (96 g) z potrawką serowo-brokułową z ciecierzycą (150 g) (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Pulpeciki z tofu i koperku (110 g) w sosie pomidorowym (60 ml) (<u>soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak – 120 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy na oliwie z oliwek - 48 g Kompot z czerwonej porzeczki – 240 ml	Parowańce drożdżowe (150 g) z jogurtem borówkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml	Kotleciki z soczewicy w panierce jaglanej, pieczone (<u>jajko</u>) - 130 g Ziemniaki parowane – 110 g Buraczki na ciepło – 48 g Kompot wieloowocowy – 240 ml	Kluseczki leniwe (150 g) z sosem jeżynowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa – 240 ml
PODWIECZOREK	Serek mascarpone z musem jabłkowym (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe - 24 g	Ciasto jogurtowe z brzoskwinia (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) - 72 g Mandarynka – 48 g	Podpłomyki zapiekane z białym serem mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Nektarynka - 48 g	Maślanka malinowa (<u>mleko</u>) - 120 ml Chąłka drożdżowa (<u>pszenica, jajko, mleko</u>) - 36 g	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) – 24 g Masło (<u>mleko</u>) – 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor - 10 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 09.10 – 13.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa brokułowa z kaszą bulgur, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krem pomidorowy z serkiem ricotta i grzanką ziołową (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Delikatny rosół z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem orzo, niezabieleną (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Kotleciki pożarski, pieczony (<u>pszenica, mleko</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>)- 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron kokardki (96 g) z serem i musem brzoskwiniowym (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Fileciki z indyka (110 g) w sosie słodko-kwaśnym (60 g) Ryż biały - 120 g Fasolka szparagowa z masłem (<u>mleko</u>)- 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Pierogi z mięsem polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 190 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot agrestowy - 240 ml	Filet z dorsza panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z kiszzonej kapusty - 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami leśnymi (<u>mleko</u>) - 120 ml Pieczywo wasa (<u>żyto</u>) - 24 g	Zapiekanka na bagietce z pulpą, serem i szynką (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Domowy ketchup z cukinii - 12 g	Truskawkowa galaretka jogurtowa z borówkami i ekspandowaną jagłą (<u>mleko</u>) - 120 g Kawałki melon - 48 g	Buraczane brownie z wiśniami (<u>pszenica, jajko, mleko</u>) - 72 g Pomarańcza - 48 g	Muffinki marchewkowe z kokosem (<u>pszenica, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 72 g Kiwi - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 09.10 – 13.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krem pomidorowy na wywarze warzywnym z serkiem ricotta i grzanką ziołową (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem orzo, niezabelana (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Kotleciki warzywny, pieczony (<u>pszenica, mleko</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>)- 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron kokardki (96 g) z serem i musem brzoskwińowym (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Tofu (110 g) w sosie słodko- kwaśnym (60 g) (<u>soja</u>) Ryż biały - 120 g Fasolka szparagowa z masłem (<u>mleko</u>)- 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Pierogi z czerwoną soczewicą polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 190 g Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem naturalnym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot agrestowy - 240 ml	Kotlety sojowe a' la ryba po grecku (<u>soja, seler</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z kiszzonej kapusty - 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z owocami leśnymi (<u>mleko</u>) - 120 ml Pieczywo wasa (<u>żyto</u>) - 24 g	Zapiekanka na bagietce z pulpą i serem (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Domowy ketchup z cukinii - 12 g	Truskawkowa galaretka jogurtowa (na agarze) z borówkami i ekspandowaną jagłą (<u>mleko</u>) - 120 g Kawałki melon - 48 g	Buraczane brownie z wiśniami (<u>pszenica, jajko, mleko</u>) - 72 g Pomarańcza - 48 g	Muffinki marchewkowe z kokosem (<u>pszenica, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 72 g Kiwi - 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 16.10 – 20.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa krem z kukurydzy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół wołowo- warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem, niezabieleny (<u>jajka, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką, niezabieleną (<u>pszenica, jajka, seler</u>) – 300 ml	Zupa kalafiorowo - koperkowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z sosem bolońskim i parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Klopsiki z kurczaka (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Ziemniaki bite - 110 g Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Pierogi z na słodko z serem (190 g) i musem malinowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Kotlecik schabowy panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Racuszki twarogowe (150 g) z musem borówkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 120 ml Jabłko pieczone - 48 g	Ciasto śliwkowe z owsianą kruszonką (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Brzoskwinia – 48 g	Tosty z pulpą pomidorową, kurczakiem i serem mozzarella (<u>pszenica, soja, mleko</u>) – 72 g Salsa meksykańska – 12 g	Budyń waniliowy z frużeliną jeżynową (<u>mleko</u>) - 120 ml Banan – 48 g	Paluszki sezamowe (<u>pszenica, mleko, jajka, sezam</u>) - 72 g Dip koperkowy (<u>mleko</u>) - 12 g Melon – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 16.10 – 20.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa krem z kukurydzy na wywarze warzywnym z grzankami, zabilany (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami i jajkiem, niezabilany (<u>jajka, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, niezabilana (<u>pszenica, jajka, seler</u>) – 300 ml	Zupa kalafiorowo – koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z sosem bolońskim na bazie soczewicy i granulatu sojowego z parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, seler</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Klopsiki warzywne z ciecierzycy (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Ziemniaki bite - 110 g Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Pierogi z na słodko z serem (190 g) i musem malinowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Kotlecik sojowy a' la schabowy panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Racuszki twarogowe (150 g) z musem borówkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z nasionami chia (<u>mleko</u>) - 120 ml Jabłko pieczone - 48 g	Ciasto śliwkowe z owsianą kruszonką (<u>pszenica, owses, jajka, mleko</u>) - 72 g Brzoskwinia – 48 g	Tosty z pulpą pomidorową i serem mozzarella (<u>pszenica, soja, mleko</u>) – 72 g Salsa meksykańska – 12 g	Budyń waniliowy z frużeliną jeżynową (<u>mleko</u>) - 120 ml Banan – 48 g	Paluszki sezamowe (<u>pszenica, mleko, jajka, sezam</u>) - 72 g Dip koperkowy (<u>mleko</u>) - 12 g Melon – 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 23.10 – 27.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa francuska z delikatnym serkiem śmietankowym i bagietką (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa z miksowanych jarzyn z kaszą jaglaną, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Tradycyjny rosół z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Klopsy (110 g) w sosie pomidorowym (60 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Kasza jęczmienna - 100 g Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym (<u>mleko, seler</u>) - 40 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Naleśniki z serem (159 g) i musem marakuja (60 g) (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) Kompot z czerwonej porzeczki – 240 ml	Stripsy drobiowe, pieczone (<u>jajka</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Mizeria na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Potrąwka drobiowa (110 g) z warzywami i serem mozzarella (120 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>)- 48 g Kompot wieloowocowy – 240 ml	Ryba panierowana pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>)- 130 g Sos grecki (<u>seler</u>) - 60 g Ziemniaki bite - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym - 48 g Brzoskwińowa herbata na zimno – 240 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka drobiowa - 20 g Pomidor – 10 g Pomarańcza – 48 g	Paszteciki z mięsem (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) – 72 g Papryka – 48 g	Galaretką z brzoskwini i mango z kleksem śmietany (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe - 24 g	Babeczki cytrynowo- miętowe (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) – 72 g Brzoskwinia – 48 g	Chłodnik malinowy (<u>mleko</u>) - 120 ml Płatki kukurydziane - 24 g Melon – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 23.10 – 27.10.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krem dyniowy na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa francuska na wywarze warzywnym z delikatnym serkiem śmietankowym i bagietką (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa z miksowanych jarzyn na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Pulpety warzywne (110 g) w sosie pomidorowym (60 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Kasza jęczmienna - 120 g Surówka z selera i jabłka na jogurcie naturalnym (<u>mleko, seler</u>) - 48 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Naleśniki z serem (150 g) i musem marakuja (60 g) (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) Kompot z czerwonej porzeczki – 240 ml	Stripsy z kotleczków sojowych, pieczone (<u>jajka, soja</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Mizeria na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Potrąwka z soczewicy (110 g) z warzywami i serem mozzarella (120 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>)- 48 g Kompot wieloowocowy – 240 ml	Kotleczki sojowe (110 g) a' la ryba go grecku (60 g) (<u>soja, seler</u>) Ziemniaki bite - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym - 48 g Brzoskwińowa herbata na zimno – 240 ml
PODWIECZOREK	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser ricotta (<u>mleko</u>) - 20 g Pomidor – 10 g Pomarańcza – 48 g	Paszteciki warzywne (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) – 72 g Papryka – 48 g	Galaretka z brzoskwini i mango (na agarze) z kleksem śmietany (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe - 24 g	Babeczki cytrynowo- miętowe (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) – 72 g Brzoskwinia – 48 g	Chłodnik malinowy (<u>mleko</u>) - 120 ml Płatki kukurydziane - 24 g Melon – 48 g





Informacje ogólne

- Nie używamy półproduktów, wszystkie pasty, serki, pasztety, nadzienia, kompoty, lemoniady, musy, kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki
- Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych
- W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych
- Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. **DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST**

RÓWNIEŻ WODA

- Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011

1. **Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.**
2. **Skorupiaki i produkty pochodne.**
3. **Jaja i produkty pochodne.**
4. **Ryby i produkty pochodne.**
5. **Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne)**
6. **Soja i produkty pochodne.**
7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).**
8. **Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.**
9. **Seler i produkty pochodne.**
10. **Gorczyca i produkty pochodne.**
11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne.**
12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.**
13. **Łubin i produkty pochodne.**
14. **Mięczaki i produkty pochodne.**

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorzycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.

SZKOŁA KLASY 1- 4	120 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

