

SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 04.09 – 08.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO	Rosół drobiowo - warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z natką pietruszki i ryżem, zabilana mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) – 300 ml	Krupnik tradycyjny z ziemniakami, niezabilany (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml	Krem ziemniaczany z koperkiem i groszkiem ptysiowym, zabilany (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) – 300 ml
II DANIE		Kotlecik schabowy w panierce sezamowej, pieczony (<u>pszenica, jajka, sezam</u>) - 130 g Ziemniaki bite – 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot z czerwonej porzeczki – 240 ml	Makaron (96 g) z sosem wołowym ragout (120 g) (<u>pszenica, seler</u>) Surówka z cukinii i papryki na oleju lnianym - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Medaliony z indyka z kolendrą, pieczone - 130 g Ziemniaki bite – 110 g Surówka z marchewki z pomarańczą – 48 g Kompot wielowocowy – 240 ml	Kluseczki leniwe (150 g) z musem z owoców leśnych (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Brzoskwiniowa herbatka na zimno – 240 ml
PODWIECZOREK		Jogurt pitny (<u>mleko</u>)- 120 ml Pieczywo Wasa (<u>żyto</u>) - 24 g Mandarynka - 48 g	Ciasto bananowo - kakaowe z płatkami migdałów (<u>pszenica orkisz, jajka, mleko, migdały</u>) - 72 g Kawałki melona - 48 g	Orzeźwiający smoothie z banana, jabłka i brzoskwini (<u>mleko</u>) - 120 ml Pałki kukurydziane - 24 g	Mufinki a' la pieguski (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Cząstki pomarańczy - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 04.09 – 08.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	ROZPOCZĘCIE ROKU SZKOLNEGO	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z natką pietruszki i ryżem, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>seler</u>) – 300 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml	Krem ziemniaczany na wywarze warzywnym z koperkiem i groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) – 300 ml
II DANIE		Kotlecik sojowe a'la schabowe w panierce sezamowej, pieczony (<u>pszenica, jajka, sezam, soja</u>) - 130 g Ziemniaki bite – 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Kompot z czerwonej porzeczki – 240 ml	Makaron (96 g) z warzywnym sosem ragout z soczewicą (120 g) (<u>pszenica, seler</u>) Surówka z cukinii i papryki na oleju lnianym - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Tofu panierowane, pieczone (<u>soja</u>) - 130 g Ziemniaki bite – 110 g Surówka z marchewki z pomarańczą – 48 g Kompot wielowocowy – 240 ml	Kluseczki leniwe (150 g) z musem z owoców leśnych (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Brzoskwiniowa herbatka na zimno – 240 ml
PODWIECZOREK		Jogurt pitny (<u>mleko</u>)- 120 ml Pieczywo Wasa (<u>żyto</u>) - 24 g Mandarynka - 48 g	Ciasto bananowo - kakaowe z płatkami migdałów (<u>pszenica orkisz, jajka, mleko, migdały</u>) - 72 g Kawałki melona - 48 g	Orzeźwiający smoothie z banana, jabłka i brzoskwini (<u>mleko</u>) - 120 ml Pałki kukurydziane - 24 g	Mufinki a' la pieguski (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Cząstki pomarańczy - 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 11.09 – 15.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa jarzynowa z koperkiem i ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Krem dyniowo - marchewkowy z grzankami, zabilany (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosółek warzywno - drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa brokułowa z zacierką, zabilana (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowo-paprykowa z ryżem parabolicznym, zabilana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Filecik drobiowy w panierce kukurydzianej, pieczone (<u>jajka</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Mizeria na jogurcie naturalnym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Placki warzywne, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 120 g Gulasz wieprzowy z marchewką i selerem (<u>seler</u>) - 120 g Ogórek kiszony - 48 g Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Pulpeciki z indyka (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> pęczak - 120 g Marchewka zasmażana - 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Parowańce (150 g) z musem ze śliwek węgierek (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot agrestowy - 240 ml	Dorsz panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki - 48 g Kompot wieloowocowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Maślanka owocowa (<u>mleko</u>) - 120 ml Pałki kukurydziane - 24 g	Brownie czekoladowe z wiśniami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Kawałki jabłka - 48 g	Serek ucierany z borówkami (<u>mleko</u>) - 120 g Kawałki melon - 48 g	Rollsy z szynką i serem (<u>pszenica, orkisz, mleko</u>) - 72 g Kalarepka do chrupania - 48 g	Ciasto jogurtowo - waniliowe z owocami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Cząstki pomarańczy - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 11.09 – 15.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa z jarzynowa na wywarze warzywnym z koperkiem i ziemniakami, zabilana (mleko, seler) - 300 ml	Krem dyniowo - marchewkowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabilany (pszenica, mleko, seler) - 300 ml	Rosółek warzywny z makaronem (pszenica, seler) - 300 ml	Zupa brokułowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabilana (pszenica, jajka, mleko, seler) - 300 ml	Zupa pomidorowo-paprykowa na wywarze warzywnym z ryżem parabolicznym, zabilana (mleko, seler) - 300 ml
II DANIE	Kotleciki warzywne w panierce kukurydzianej, pieczone (pszenica, jajka, mleko) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Mizeria na jogurcie naturalnym (mleko) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Placki warzywne, pieczone (pszenica, jajka) - 120 g Gulasz z tofu z marchewką i selerem (seler, soja) - 120 g Ogórek kiszony - 48 g Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Pulpeciki soczewicowe (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (pszenica, jajka, mleko) Kasza jęczmienna pęczak - 120 g Marchewka zasmażana - 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Parowańce (150 g) z musem ze śliwek węgierek (60 g) (pszenica, jajka, mleko) Kompot agrestowy - 240 ml	Seleryba panierowana, pieczona (pszenica, jajka, seler) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki - 48 g Kompot wieloowocowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Maślanka owocowa (mleko) - 120 ml Pałki kukurydziane - 24 g	Brownie czekoladowe z wiśniami (pszenica, jajka, mleko) - 72 g Kawałki jabłka - 48 g	Serek ucierany z borówkami (mleko) - 120 g Kawałki melon - 48 g	Rollsy z papryką i serem (pszenica, orkisz, mleko) - 72 g Kalarepka do chrupania - 48 g	Ciasto jogurtowo - waniliowe z owocami (pszenica, owies, jajka, mleko) - 72 g Cząstki pomarańczy - 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 18.09 – 22.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa krem cukiniowo - cebulowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, niezabieleną (<u>seler</u>) – 300 ml	Rosół wołowy z makaronem (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Zupa wielowarzywna z ryżem, zabieleną (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>)– 190 g Czerwona kapusta z ogórkiem kiszonym - 48 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Roladka drobiowa (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), ugotowana – 120 g Parowane warzywa - 48 g Kompot czereśniowy – 240 ml	Papryka czerwona faszerowana wołowiną zapiekana z serem mozzarella (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 180 g Sos tzatziki z koperkiem (<u>mleko</u>) – 60 g Lemoniada rabarbarowa – 240 ml	Filecik z kurczaka w panierce paprykowej, pieczony (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) - 130 g Ziemniaki młode - 110 g Sałata lodowa z pomidorami i sosem jogurtowym - 48 g Kompot porzeczkowy – 200 ml	Makaron (96 g) z twarogiem białym i brzoskwiniami (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wielowocowy – 240 ml
PODWIECZOREK	Meksykańskie zawijasy półkruche (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>)- 72 g Słupki ogórka małosolnego - 48 g	Koktajl bananowo - truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>)- 120 ml Melon – 48 g	Ciasto serowo - malinowe z kruszonką (<u>pszenica</u> , <u>owies</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>migdały</u>) - 72 g Nektarynka – 48 g	Hiszpańskie churross (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Kawałki jabłka – 48 g	Trójkąty pizzowe z oregano (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Kawałki papryki – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 18.09 – 22.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa krem cukiniowo - cebulowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleną (<u>seler</u>) – 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>)– 190 g Czerwona kapusta z ogórkiem kiszonym - 48 g Lemoniada cytrynowa – 240 ml	Pulpety warzywne z czerwoną fasolą (110 g) w sosie koperkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>), ugotowana – 120 g Parowane warzywa - 48 g Kompot czereśniowy – 240 ml	Papryka czerwona faszerowana soczewicą zapiekana z serem mozzarella (<u>mleko, seler</u>) - 180 g Sos tzatziki z koperkiem (<u>mleko</u>) – 60 g Lemoniada rabarbarowa – 240 ml	Kotlecik sojowy w panierce paprykowej, pieczone (<u>jajka, mleko, soja</u>) - 130 g Ziemniaki młode - 110 g Sałata lodowa z pomidorami i sosem jogurtowym - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Makaron (96 g) z twarogiem białym i brzoskwiniami (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wieloowocowy – 240 ml
PODWIECZOREK	Wegetariańskie meksykańskie zawijasy półkruche (<u>pszenica, jajka, mleko</u>)- 72 g Słupki ogórka małosolnego - 48 g	Koktajl bananowo - truskawkowy na kefirze z siemieniem lnianym (<u>mleko</u>)- 120 ml Melon – 48 g	Ciasto serowo - malinowe z kruszonką (<u>pszenica, oves, jajka, mleko, migdały</u>) - 72 g Nektarynka – 48 g	Hiszpańskie churross (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Kawałki jabłka – 48 g	Trójkąty pizzowe z oregano (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Kawałki papryki – 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 25.09 – 29.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa kalafiorowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem marchewkowo - ziemniaczana z grzankami, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa wielowarzywna z kaszą bulgur i mięskiem drobiowym, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabieleną serkiem mascarpone (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Czysty barszczyk z ziemniakami i koperkiem, zabieleny (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Podudzie z kurczaka pieczone w miodzie i porach – 130 g Ryż biały - 120 g Sałatka z pomidorów malinowych z sosem vinegret - 48 g Kompot truskawkowy – 240 ml	Jabłka w cieście naleśnikowym (180 g) z kwaśną śmietaną (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml	Tradycyjny panierowany kotlet schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>)- 130 g Ziemniaki bite - 110 g Surówka z białej kapusty i marchewki z jogurtem (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Indyk (110 g) w sosie brokułowym na śmietanie (60 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Mini marchewki parowane - 48 g Kompot z owoców leśnych – 240 ml	Ryba panierowana pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>)- 130 g Ziemniaki młode- 110 g Surówka z ogórków małosolnych, marchewki i koperku - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml
PODWIECZOREK	Chłodnik z owoców leśnych (120 ml) z płatkami kukurydzianymi (20 g) (<u>mleko</u>) Kawałki pomarańczy - 48 g	Zapiekanka z chleba tostowego z warzywami i serem białym mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) – 72 g Słupki marchewki do chrupania – 48 g	Mus z owoców sezonowych - 120 g Kawałki banana - 48 g	Szpinakowe ciasto kakaowe z agrestem (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>)– 72 g Cząstki mandarynki – 48 g	Babeczki maślane z kruszonką (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) – 72 g Kawałki jabłka – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 25.09 – 29.09.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa z kalafiora na wywarze warzywnym z zacierką, zabilana (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem marchewkowo - ziemniaczana na wywarze warzywnym z grzankami, zabilana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa wielowarzywna na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, zabilana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabilana serkiem mascarpone (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Czysty barszczyk na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem, zabilany (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Pulpeciki warzywne z czerwoną fasolą (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>pszenica, jajka</u>) Ryż biały - 120 g Sałatka z pomidorów malinowych z sosem vinegret - 48 g Kompot truskawkowy - 240 ml	Jabłka w cieście naleśnikowym (180 g) z kwaśną śmietaną (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 240 ml	Kotleciki sojowe a' la schabowe panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki bite - 110 g Surówka z białej kapusty i marchewki z jogurtem (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Falafele (110 g) w sosie brokułowym na śmietanie (60 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Mini marchewki parowane - 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml	Seleryba panierowana pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 130 g Ziemniaki młode - 110 g Surówka z ogórków małosolnych, marchewki i koperku - 48 g Lemoniada pomarańczowa - 240 ml
PODWIECZOREK	Chłodnik z owoców leśnych (120 ml) z płatkami kukurydzianymi (20 g) (<u>mleko</u>) Kawałki pomarańczy - 48 g	Zapiekanka z chleba tostowego z warzywami i serem białym mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Słupki marchewki do chrupania - 48 g	Mus z owoców sezonowych - 120 g Kawałki banana - 48 g	Szpinakowe ciasto kakaowe z agrestem (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 72 g Cząstki mandarynki - 48 g	Babeczki maślane z kruszonką (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Kawałki jabłka - 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

