

SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 04.12 – 08.12.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa ogórkowa z ziemniakami i koperkiem, niezabielana (<u>seler</u>) - 300 ml	Krem pomidorowo – paprykowy z jogurtem greckim i grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Delikatny rosół z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami, zabilana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Potrąka z kurczaka w sosie brokułowo - śmietanowym (<u>pszenica, mleko</u>)- 180 g Ryż - 120 g Surówka z marchwi i jabłka - 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Filet z indyka saute – 110 g Sos pomidorowo - ziołowy - 60 g Ziemniaki – 110 g Surówka z selera na śmietanie (<u>mleko, seler</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Naleśniki orkiszowe z twarogiem kokosowym i musem jabłkowym (<u>orkisz, pszenica, jajka, mleko</u>) - 180 g Kompot wiśniowy z mięta – 240 ml	Kotlet schabowy panierowany, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z buraczków na zimno - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Pierogi z z serem i jagodami (190 g) z jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Ciasto czekoladowe z cukinii (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>)- 72 g Mandarynki - 48 g	Panna cotta malinowa (<u>mleko</u>) - 120 g Melon - 48 g	Tosty na ciepło z szynką i serem (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Sos pomidorowy - 12 g Jabłko - 48 g	Galaretkę z owoców jagodowych z nasionami lnu - 120 g Pomarańcza - 48 g	Paszteciki ze słodką kapustą i kminkiem (<u>pszenica, mleko, jajko</u>) - 72 g Papryka – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 04.12 – 08.12.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami i koperkiem, niezabielana (<u>seler</u>) - 300 ml	Krem pomidorowo – paprykowy na wywarze warzywnym z jogurtem greckim i grzankami (<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 brokułowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Risotto z warzywami i ciecierzycą (<u>seler</u>) - 240 g Surówka z marchwi i jabłka - 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Kotleciki brokułowe z nasionami słonecznika, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Sos pomidorowo - ziołowy - 60 g Ziemniaki – 110 g Surówka z selera na śmietanie (<u>mleko, seler</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Naleśniki orkiszowe z twarogiem kokosowym i musem jabłkowym (<u>orkisz, pszenica, jajka, mleko</u>) - 180 g Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Kotleciki sojowe a' la schabowy panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka, soja</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z buraczków na zimno - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Pierogi z z serem i jagodami (190 g) z jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Ciasto czekoladowe z cukinii (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>)- 72 g Mandarynki - 48 g	Panna cotta malinowa na agarze (<u>mleko</u>) - 120 g Melon - 48 g	Tosty na ciepło z serem i warzywami (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g Sos pomidorowy - 12 g Jabłko - 48 g	Galaretki (na agarze) z owoców jagodowych z nasionami lnu - 120 g Pomarańcza - 48 g	Paszteciki ze słodką kapustą i kminkiem (<u>pszenica, mleko, jajko</u>) - 72 g Papryka – 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 11.12 – 15.12.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rozgrzewający krem z dyni zabieleny serem mascarpone z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół drobiowy z pieczonymi warzywami i makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem orzo, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik z kaszą jaglaną, niezabieleny (<u>seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z sosem bolońskim i parmezanem (120 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot jabłkowy - 240 ml	Filet z kurczaka pieczony w porach (<u>mleko</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Mini marchewki - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Pierogi z mięsem polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 190 g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkowym sosem vinegrete - 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Schab (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) (<u>pszenica</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 120 g Surówka z czerwonej kapusty parzonej - 48 g Kompot agrestowy - 240 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty kiszonej - 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z musem z pieczonego banana i jabłka z cynamonem (<u>mleko</u>) - 120 g Khaki - 48 g	Keks drożdżowy z jabłkami, bakaliami i orzechami (<u>pszenica, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>) - 72 g Śliwki - 48 g	Babeczki marchewkowe z pomarańczą na jogurcie naturalnym (<u>pszenica, orkisz, jajko, mleko</u>) - 72 g Gruszka - 48 g	Malinowa pianka jogurtowa (<u>mleko</u>) - 120 g Kiwi - 48 g	Piernik (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) - 72 g Powidło śliwkowe - 12 g Melon - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 11.12 – 15.12.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rozgrzewający krem z dyni na wywarze warzywnym zabelany serem mascarpone z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół na wywarze warzywnym z pieczonymi warzywami i makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem orzo, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Krupnik z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym, niezabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z sosem bolońskim z soczewicy i parmezanem (120 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot jabłkowy – 240 ml	Pulpety z soczewicy i papryki pieczone w porach (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Mini marchewki – 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Pierogi z tofu i ziemniakami polane masłem (<u>pszenica, mleko, soja</u>) - 190 g Surówka z kapusty pekińskiej z koperkowym sosem vinegrete - 32 g Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Kotleciki sojowe (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) (<u>pszenica, soja</u>) Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 120 g Surówka z czerwonej kapusty parzonej - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Kotleciki brokułowe, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty kiszzonej - 48 g Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Jogurt z musem z pieczonego banana i jabłka z cynamonem (<u>mleko</u>) -120 g Khaki - 48 g	Keks drożdżowy z jabłkami, bakaliami i orzechami (<u>pszenica, mleko, jajka, orzechy włoskie</u>)- 72 g Śliwki - 48 g	Babeczki marchewkowe z pomarańczą na jogurcie naturalnym (<u>pszenica, orkisz, jajko, mleko</u>) - 72 g Gruszka - 48 g	Malinowa pianka jogurtowa (na agarze) (<u>mleko</u>) - 120 g Kiwi - 48 g	Piernik (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) - 72 g Powidło śliwkowe – 12 g Melon - 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 18.12 – 22.12.2023

		PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA		Rosół wołowo-warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem z pora z grzankami ziołowymi, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Wigilijny barszcz z uszkami (<u>pszenica</u>) – 300 ml
	II DANIE	Pierś z kurczaka (110 g) w sosie serowo- pomidorowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) – 48 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i sosem vinegrete - 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Pampuchy drożdżowe (190 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Medaliony z indyka i ciecierzycy, panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Bukiet warzyw gotowanych na parze - 48 g Kompot wiśniowy z miętą – 240 ml	Pierogi z kapustą polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 190 g Kompot agrestowy – 240 ml	Wigilijna ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jaja, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki – 110 g Surówka z kapusty kiszzonej - 38 g Kompot z owoców leśnych – 240 ml
	PODWIECZOREK	Ciasto jogurtowe ze śliwkami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Gruszka - 48 g	Kiełbaski w cieście (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Sos paprykowy - 12 g Śliwki - 48 g	Galaretka malinowa z kleksem jogurtu greckiego i nasionami słonecznika (<u>mleko</u>) – 120 g Khaki – 48 g	Koktajl malinowy z siemieniem lnianym na jogurcie (<u>mleko</u>) - 120 g Melon - 48 g	Świąteczny piernik marchewkowo – orzechowy (<u>pszenica, jaja, mleko, orzechy włoskie</u>) – 72 g Banan - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 18.12 – 22.12.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem z pora na wywarze warzywnym z grzankami ziołowymi, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Wigilijny barszcz z uszkami (<u>pszenica</u>) - 300 ml
II DANIE	Kotleciki warzywne z soczewicą, pieczone (130 g) w sosie serowo-pomidorowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem i sosem vinegrete - 48 g Kompot jabłkowy - 240 ml	Pampuchy drożdżowe (190 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot porzeczkowy - 240 ml	Kotleciki z ciecierzycy, panierowane, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Bukiet warzyw gotowanych na parze - 48 g Kompot wiśniowy z miętą - 240 ml	Pierogi z kapustą polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 190 g Kompot agrestowy - 240 ml	Wigilijna seleryba, panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty kiszzonej - 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Ciasto jogurtowe ze śliwkami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Gruszka - 48 g	Kiełbaski roślinna w cieście (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Sos paprykowy - 12 g Śliwki - 48 g	Galaretka malinowa (na agarze) z kleksem jogurtu greckiego i nasionami słonecznika (<u>mleko</u>) - 120 g Khaki - 48 g	Koktajl malinowy z siemieniem lnianym na jogurcie (<u>mleko</u>) - 120 g Melon - 48 g	Świąteczny piernik marchewkowo - orzechowy (<u>pszenica, jajka, mleko, orzechy włoskie</u>) - 72 g Banan - 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

