

SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 01.04 – 05.04.2024					
	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	WOLNE	WOLNE	Zupa pomidorowa z makaronem, zabiliana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem, niezabiliana (<u>seler</u>) – 300 ml	Złocisty krem kukurydziany z weką pszenną (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml
II DANIE			Sznycelki wieprzowe z drobiową wątróbką pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Zasmażana młoda marchewka (<u>pszenica, mleko</u>) - 40 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Naleśniki orkiszowe z serkiem straciatella i musem brzoskwinowym (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 190 g Kompot agrestowy – 240 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem – 48 g Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK			Galaretka malinowo - borówkowa na bazie jogurtu greckiego (<u>mleko</u>) - 100 g Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 40 g Jabłko - 48 g	Bułka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Pasta z zielonego groszku – 20 g Wędlina krakowska sucha - 20 g Banan - 48 g	Ciasto owsiano - jogurtowe z gruszką i mielonymi orzechami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko, orzechy włoskie</u>) - 60 g Kiwi – 48 g





SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 01.04 – 05.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	WOLNE	WOLNE	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ryżem, niezabelana (<u>seler</u>) – 300 ml	Złocisty krem kukurydziany na wywarze warzywnym z węgą pszenną (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml
II DANIE			Sznycelki soczewicowe w panierce otrębowej, pieczone (<u>pszenica, owies, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Zasmażana młoda marchewka (<u>pszenica, mleko</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Naleśniki orkiszowe z serkiem straciatella i musem brzoskwinowym (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 190 g Kompot agrestowy – 240 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem – 48 g Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK			Galaretka malinowo - borówkowa na bazie jogurtu greckiego (na agarze) (<u>mleko</u>) - 100 g Chałka drożdżowa (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 40 g Jabłko - 48 g	Bułka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Pasta z zielonego groszku – 20 g Rzodkiewka – 10 g Banan - 48 g	Ciasto owsiano - jogurtowe z gruszką i mielonymi orzechami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko, orzechy włoskie</u>) - 60 g Kiwi – 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 08.04 – 12.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krem z młodej cukinii z grzanką pełnoziarnistą (<u>pszenica, żyto, owoce, mleko, seler</u>) – 300 ml	Pomidorowa zupa z zacierką, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 300 ml	Rosół drobiowy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, niezabieleny (<u>seler</u>) – 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Pierogi z owocami (190 g) i jogurtem malinowym (60 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kurczak pieczony w jabłkach i tymianku - 110 g Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 120 g Surówka z czerwonej kapusty - 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Bitka schabowa duszona w cebulce i czosnku – 110 g Ziemniaki - 110 g Surówka z marchewki z jabłkiem i pomarańczą - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Kurczak w delikatnym sosie curry z serkiem mascarpone (<u>mleko</u>) - 180 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Parowany brokuł z oliwą z oliwek - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Ryż (120 g) z sosem jabłkowo-cynamonowym (120 g) i jogurtem straciatella (60 g) (<u>mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka pełnoziarnista (<u>pszenica, żyto, owoce</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek wiejski z papryką (<u>mleko</u>) – 20 g Szynek drobiowy – 20 g Jabłko – 48 g	Koktajl z otrębami, bananem i malinami (<u>pszenica, mleko</u>) - 120 g Chrupki kukurydziane - 24 g Melon – 48 g	Ciasto wiśniowo -kakaowe na mące pełnoziarnistej (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Gruszka - 48 g	Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) – 120 ml Płatki kukurydziane z mieszanką suszonych owoców - 40 g Kiwi - 48 g	Kisiel owocowy na zimno - 120 g Wafle ryżowe - 24 g Banan – 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 08.04 – 12.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Krem z młodej cukinii na wywarze warzywnym z grzanką pełnoziarnistą (<u>pszenica, żyto, owies, mleko, seler</u>) – 300 ml	Pomidorowa zupa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana mleczkiem kokosowym (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Barszcz czerwony na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabelany (<u>seler</u>) – 300 ml	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Pierogi z owocami (190 g) i jogurtem malinowym (60 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kotlety z czerwonej fasoli i płatków owsianych (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 130 g Kasza <u>jęczmienna</u> , drobna - 120 g Surówka z czerwonej kapusty - 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Panierowane kotlecki sojowe, pieczone (<u>pszenica, jajka, soja</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z marchewki z jabłkiem i pomarańczą - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Tofu w delikatnym sosie curry z serkiem mascarpone (<u>mleko, soja</u>) - 180 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Parowany brokuł z oliwą z oliwek - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Ryż (120 g) z sosem jabłkowo-cynamonowym (120 g) i jogurtem straciatella (60 g) (<u>mleko</u>) Kompot z owoców leśnych – 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka pełnoziarnista (<u>pszenica, żyto, owies</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek wiejski z papryką (<u>mleko</u>) – 20 g Rozponka – 10 g Jabłko – 48 g	Koktajl z otrębami, bananem i malinami (<u>pszenica, mleko</u>) - 120 g Chrupki kukurydziane - 24 g Melon – 48 g	Ciasto wiśniowo -kakaowe na mące pełnoziarnistej (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Gruszka - 48 g	Jogurt naturalny (<u>mleko</u>) – 120 ml Płatki kukurydziane z mieszanką suszonych owoców - 40 g Kiwi - 48 g	Kisiel owocowy na zimno - 120 g Wafle ryżowe - 24 g Banan – 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 15.04 – 19.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Krem paprykowo – pomidorowy z serkiem ricotta i grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem zacierka, zabieleną jogurtem greckim (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywno - drobiowy z drobnym makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Delikatny barszczyk biały z jajkiem, niezabieleny (<u>pszenica, jajko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z białym serem (70 g) i musem z marakui (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml	Grillowany filet z kurczaka z serem mozzarella (<u>mleko</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty białej z młodą rzodkiewką i koperkiem na oleju lnianym – 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Wieprzowina (110 g) z warzywami w delikatnym sosie słodko – kwaśnym (120 g) Ryż paraboliczny - 120 g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek – 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Gulasz drobiowo - wieprzowy z papryką – 150 g Kluska śląska (<u>jajka</u>) - 48 g Surówka z marchewki, jabłka i selera na śmietanie (<u>mleko, seler</u>) - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki puree (<u>mleko</u>) - 110 g Surówka z podkiszanej kapusty z marchewką i mielonym kminkiem – 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, jęczmień, sezam</u>) - 40 g Pasta serowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 20 g Wędlina wieprzowa - 20 g Gruszka - 48 g	Kakaowe ciasto jabłkowe z bakaliami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko, orzechy włoskie</u>) – 72 g Banan - 48 g	Jogurt z musem z pieczonego banana i jabłka (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe – 24 g Melon - 48 g	Galaretka gruszkowo-malinowa z kleksem jogurtu greckiego i prażonymi wiórkami kokosa (<u>mleko</u>) – 120 g Pałeczki kukurydziane – 24 g Jabłko - 48 g	Gofry tradycyjne na jogurcie (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Serek ricotta a'la bita śmietana (<u>mleko</u>) - 40 g Kiwi - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 15.04 – 19.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Krem paprykowo – pomidorowy na wywarze warzywnym z serkiem ricotta i grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z makaronem zacierka, zabelana jogurtem greckim (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z drobnym makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Delikatny barszczyk biały na wywarze warzywnym z jajkiem, niezabelany (<u>pszenica, jajko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Makaron (96 g) z białym serem (70 g) i musem z marakui (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml	Kotleciki wielowarzywne z płatkami owsianymi, pieczone (<u>pszenica, owies, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty białej z młodą rzodkiewką i koperkiem na oleju lnianym – 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Tofu (110 g) z warzywami w delikatnym sosie słodko – kwaśnym (120 g) (<u>soja</u>) Ryż paraboliczny - 120 g Fasolka szparagowa z oliwą z oliwek – 48 g Kompot jabłkowy – 240 ml	Gulasz ciecierzycowo - soczewicowy z papryką – 150 g Kluska śląska (<u>jajka</u>) - 48 g Surówka z marchewki, jabłka i selera na śmietanie (<u>mleko, seler</u>) - 48 g Kompot agrestowy – 240 ml	Kotleciki brokułowe z kaszą jagłaną, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki puree (<u>mleko</u>) - 110 g Surówka z podkiszanej kapusty z marchewką i mielonym kminkiem – 48 g Kompot z owoców leśnych - 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, jęczmień, sezam</u>) - 40 g Masło – 6 g Pasta serowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 20 g Roszponka – 10 g Gruszka - 48 g	Kakaowe ciasto jabłkowe z bakaliami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko, orzechy włoskie</u>) – 72 g Banan - 48 g	Jogurt z musem z pieczonego banana i jabłka (<u>mleko</u>) - 120 g Wafle ryżowe – 24 g Melon - 48 g	Galaretka gruszkowo-malinowa (na agarze) z kleksem jogurtu greckiego i prażonymi wiórkami kokosa (<u>mleko</u>) – 120 g Pałeczki kukurydziane – 24 g Jabłko - 48 g	Gofry tradycyjne na jogurcie (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Serek ricotta a'la bita śmietana (<u>mleko</u>) - 30 g Kiwi - 48 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 22.04 – 26.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik ogórkowy z kaszą jęczmienną, niezabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół z mieszanych mięs z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa krem z pomarańczowych warzyw z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem, mussem wiśniowym i kokosową kruszonką (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) – 160 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Pieczony filecik z kurczaka (110 g) z sosem śmietanowo -koperkowym (60 g) (<u>mleko</u>) Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem vinegret - 48 g Kompot wiśniowy – 240 ml	Wiosenna potrawka wieprzowa z warzywami korzeniowymi (<u>seler</u>) – 180 g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>)- 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) – 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Pałki drobiowe pieczone w miodzie i tymianku – 180 g Ziemniaki - 110 g Surówka z gotowanego buraka na majonezie (<u>jajka, gorczyca</u>) – 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) – 40 g Pasta twarogowa z rzeżuchą i koperkiem (<u>mleko</u>) – 20 g Krakowska sucha z szynki – 20 g Melon - 48 g	Ciasto orkiszowe z rabarbarem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Kiwi - 48 g	Galaretka z owoców leśnych z dodatkiem pieczonego banana i serka mascarpone (<u>mleko</u>) – 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g Jabłko - 48 g	Owsianka z amarantusem i mussem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) – 120 g Banan - 48 g	Babeczki a'la brownie buraczane z wiśniami (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 72 g Gruszka - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 22.04 – 26.04.2024

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik ogórkowy na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem z pomarańczowych warzyw na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem, mussem wiśniowym i kokosową kruszonką (<u>pszenica, orkisz, mleko, jajka</u>) - 160 g Kompot rabarbarowy - 240 ml	Pulpeciki warzywne z czerwoną soczewicą (110 g) z sosem śmietanowo-koperkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem vinegret - 48 g Kompot wiśniowy - 240 ml	Wiosenna potrawka z warzywami korzeniowymi i czerwoną fasolą (<u>seler</u>) - 180 g Kasza bulgur (<u>pszenica</u>) - 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Kotleciki z soczewicy i nasion słonecznika (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z gotowanego buraka na majonezie (<u>jajka, gorczyca</u>) - 48 g Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Pierogi ruskie polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) - 160 g Parowane marchewki baby - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g Pasta twarogowa z rzeżuchą i koperkiem (<u>mleko</u>) - 20 g Papryka - 10 g Melon - 48 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Kiwi - 48 g	Galaretka z owoców leśnych (na agarze) z dodatkiem pieczonego banana i serka mascarpone (<u>mleko</u>) - 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g Jabłko - 48 g	Owsianka z amarantusem i mussem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) - 120 g Banan - 48 g	Babeczki a'la brownie buraczane z wiśniami (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 72 g Gruszka - 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

