

SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 06.05 – 10.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|--|--|--|---|
| ZUPA | Zupa krem z cukinii z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml | Botwinka z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml | Wiosenna zupa z kalarepy z warzywami tartymi i zacierką, zabelana (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml | Delikatny rosół cielęcy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml | Zupa pomidorowa z ryżem, zabelona (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Makaron świderki (96 g) z ragout wołowym i parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml | Sznycelki wieprzowe z zieloną cebulką (<u>pszenica, owies, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Ryż jaśminowy gotowany na mleku (120 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml | Pieczona rolada z indyka (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 110 g Ziemniaki - 110 g Surówka z młodej kapusty kiszzonej – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 180 g Wafelki ryżowe - 24 g Mandarynka – 48 g | Ciasto pełnoziarniste z wiśniami (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Banan - 48 g | Bułka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z serka ricotta i szynki (<u>mleko</u>) – 20 g Słupki świeżego ogórka – 48 g | Smoothie truskawkowo - bananowe nasionami chia (<u>mleko</u>) – 180 ml Chrupki kukurydziane – 24 g Pomarańcza - 48 g | Ciasto jogurtowe z agrestem (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Truskawki - 48 g |



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 06.05 – 10.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|---|---|---|---|
| ZUPA | Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml | Botwinka na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml | Wiosenna zupa z kalarepy na wywarze warzywnym z warzywami tartymi i zacierką, zabelana (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml | Delikatny rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabelona (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Makaron świderki (96 g) z ragout z czerwonej soczewicy i parmezanem (150 g) (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml | Kotleciki z białej fasoli i tofu z zieloną cebulką (<u>pszenica, jajka, soja</u>) – 130 g Ziemniaki - 110 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Ryż jaśminowy gotowany na mleku (120 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml | Pulpeciki z kaszy jaglanej i soczewicy (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>jajko, mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Burgery z czerwonej fasoli z koperkiem (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki - 110 g Surówka z młodej kapusty kiszzonej – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 180 g Wafelki ryżowe - 24 g Mandarynka – 48 g | Ciasto pełnoziarniste z wiśniami (<u>pszenica, orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Banan - 48 g | Bułka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek ricotta (<u>mleko</u>) – 20 g Słupki świeżego ogórka – 48 g | Smoothie truskawkowo - bananowe nasionami chia (<u>mleko</u>) – 180 ml Chrupki kukurydziane – 24 g Pomarańcza - 48 g | Ciasto jogurtowe z agrestem (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g Truskawki - 48 g |



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 13.05 – 17.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|--|--|--|---|
| ZUPA | Zupa z młodego koperku z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml | Krem porowo -kalafiorowy z groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) – 300 ml | Rosół wołowy z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Zupa pomidorowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml | Zupa z młodych tartych warzyw z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Parowańce (96 g) z sosem borówkowym (120 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Panierowany kotlecik drobiowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>)- 130 g Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot wiśniowy – 240 ml | Pierogi z mięsem polane masłem (<u>pszenica, mleko</u>) – 190 g Surówka z czerwonej kapusty - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Schab pieczony (110 g) w sosie własnym (50 g) Kluska śląska (<u>jajka</u>)- 48 g Parowane mini marchewki - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml | Makaron (96 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Szynka wieprzowa - 20 g Serek wiejski (<u>mleko</u>) - 20 g Kalarepa do chrupania – 48 g | Babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>pszenica, oves, jajka, mleko</u>) - 72 g Pomarańcza – 48 g | Brownie czekoladowe z fasoli czerwonej z czereśniami (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g Truskawki - 48 g | Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>)- 180 ml Wafelki ryżowe - 24 g Brzoskwinia - 48 g | Gofry tradycyjne na jogurcie (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) - 72 g Dżem truskawkowy - 20 g Ananas - 48 g |



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 13.05 – 17.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|--|---|---|---|---|
| ZUPA | Zupa z młodego koperku na wywarze warzywnym z ryżem, zabelana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 300 ml | Krem porowo -kalafiorowy na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabelany (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u> , <u>seler</u>) – 300 ml | Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabelana (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml | Zupa z młodych tartych warzyw na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabelana (<u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Parowańce (96 g) z sosem borówkowym (120 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Panierowane kotleciki sojowe, pieczone (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>soja</u>)- 130 g Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot wiśniowy – 240 ml | Pierogi a'la mięsne z kaszy gryczanej i soczewicy polane masłem (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) – 190 g Surówka z czerwonej kapusty - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Pulpeciki warzywne z ciecierzycą (110 g) w sosie jarzynowym (50 g) (<u>seler</u> , <u>mleko</u>) Kluska śląska (<u>jajka</u>)- 48 g Parowane mini marchewki - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml | Makaron (96 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (150 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Bułeczka pszenna (<u>pszenica</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek wiejski (<u>mleko</u>) - 20 g Kalarepa do chrupania – 48 g | Babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>pszenica</u> , <u>owies</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Pomarańcza – 48 g | Brownie czekoladowe z fasoli czerwonej z czereśniami (<u>orkisz</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Truskawki - 48 g | Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>)- 180 ml Wafelki ryżowe - 24 g Brzoskwinia - 48 g | Gofry tradycyjne na jogurcie (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>jajka</u>) - 72 g Dżem truskawkowy - 20 g Ananas - 48 g |



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 20.05 – 24.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|---|---|--|--|
| ZUPA | Krem marchewkowy z groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml | Rosół wołowo - drobiowy z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej z makaronem zacierka, zabieleną (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 300 ml | Krupnik ogórkowy z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabieleną (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Makaron penne (96 g) z indykiem, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (150 g) (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml | Bitka wieprzowa (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) (<u>seler</u>) Kasza jęczmienna - 120 g Parowane młode warzywa z oliwą z oliwek - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Pierogi z owocami (190 g) polane jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml | Mielone kotleciki drobiowe z młoda marchewką, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, ryba</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka wiosenna z sosem vinegret – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Domowe monte (<u>owies, mleko</u>) - 180 g Wafle ryżowe – 24 g Pomarańcza – 48 g | Panna cotta z musem malinowym (<u>mleko</u>) – 180 g Chrupki kukurydziane - 24 g Ananas – 48 g | Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, żyto, owoce</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z jajka i koperku (<u>jajka, mleko</u>) – 16 g Szynka drobiowa – 16 g Słupki ogórka - 48 g | Muffinki jogurtowe z czerwoną porzeczką (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Mango - 48 g | Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 180 g Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 40 g Brzoskwinia - 48 g |



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 20.05 – 24.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|--|--|---|---|---|
| ZUPA | Krem marchewkowy na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, zabieleny (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml | Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej na wywarze warzywnym z makaronem zacierka, zabieleny (<u>pszenica, mleko, jajka, seler</u>) - 300 ml | Krupnik ogórkowy na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem świderki, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml |
| II DANIE | Makaron penne (96 g) z ciecierzycą, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (150 g) (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml | Kotleciki sojowe a' la bitka (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) (<u>seler, soja</u>) Kasza jęczmienna - 120 g Parowane młode warzywa z oliwą z oliwek - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml | Pierogi z owocami (190 g) polane jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml | Mielone kotleciki z soczewicy z młodą marchewką, pieczone (<u>pszenica, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki na ciepło - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml | Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka wiosenna z sosem vinegret – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml |
| PODWIECZOREK | Domowe monte (<u>owies, mleko</u>) - 180 g Wafle ryżowe – 24 g Pomarańcza – 48 g | Panna cotta z musem malinowym (na agarze) (<u>mleko</u>) – 180 g Chrupki kukurydziane - 24 g Ananas – 48 g | Bułeczka wieloziarnista (<u>pszenica, żyto, owies</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Pasta z jajka i koperku (<u>jajka, mleko</u>) – 24 g Słupki ogórka - 48 g | Muffinki jogurtowe z czerwoną porzeczką (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) – 72 g Mango - 48 g | Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 180 g Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 40 g Brzoskwinia - 48 g |



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 27.05 – 31.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|---|--|---|----------|--------|
| ZUPA | Krem z botwinki z grzankami (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Rosół drobiowo – warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Zupa z młodego brokuła z kaszą bulgur, zabilana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml | | |
| II DANIE | Makaron świderki pełnoziarnisty (96 g) z sosem bolońskim i serem mozzarella (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml | Panierowany kotlecik schabowy, pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Młode ziemniaki - 110 g Młoda kapusta zasmażana (<u>pszenica</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy - 240 ml | Naleśniki orkiszowe z truskawkowym serkiem straciatella (<u>orkisz, pszenica, mleko, jajka</u>) – 190 g Kompot wiśniowy – 240 ml | | |
| PODWIECZOREK | Pudding ryżowy z kawałkami czekolady i musem brzoskwiniowym (<u>mleko</u>)– 180 g Pieczywo wasa (<u>żyto</u>) - 24 g Banan - 48 g | Tradycyjne ciasto drożdżowe z serem i malinami (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 72 g Pomelo – 48 g | Bułeczka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek grani (<u>mleko</u>) – 20 g Kabanos drobiowy - 50 g Słupki ogórka świeżego - 48 g | | |



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 27.05 – 31.05.2024

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK |
|--------------|--|--|---|----------|--------|
| ZUPA | Krem z botwinki na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml | Zupa z młodego brokuła na wywarze warzywnym z kaszą bulgur, zabelana (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml | | |
| II DANIE | Makaron świderki pełnoziarnisty (96 g) z sosem bolońskim na bazie czerwonej soczewicy i serem mozzarella (150 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml | Panierowany kotlecik sojowy, pieczony (<u>pszenica, jajka, soja</u>) – 130 g Młode ziemniaki - 110 g Młoda kapusta zasmażana (<u>pszenica</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy - 240 ml | Naleśniki orkiszowe z truskawkowym serkiem straciatella (<u>orkisz, pszenica, mleko, jajka</u>) – 190 g Kompot wiśniowy – 240 ml | | |
| PODWIECZOREK | Pudding ryżowy z kawałkami czekolady i musem brzoskwiniowym (<u>mleko</u>)– 180 g Pieczywo wasa (<u>żyto</u>) - 24 g Banan - 48 g | Tradycyjne ciasto drożdżowe z serem i malinami (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 72 g Pomelo – 48 g | Bułeczka grahamka (<u>pszenica, żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Serek grani (<u>mleko</u>) – 20 g Kabanos roślinny - 50 g Słupki ogórka świeżego - 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 |

