



24-28 stycznia 2022

Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
24.01.2022 Poniedziałek	<i>Kasza manna</i> na mleku/mleko <i>Pieczywo mieszane</i> <i>Masło extra/roślinne</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>Papryka</i> <i>wędlinka</i> dżem herbata czarna z cytrynką	200ml 60g 8g 15g 20g 20g 8g 200ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami, RYŻ zapiekany z jabłkiem OGOREK Owoc (kiwi) HERBATA MALINOWA	200ml 220g 70g 30g 200ml	KANAPKA Z PASZTETEM POMIDOR SZCZYPRIOR LEMONIADA owoc sezonowy (banan)	50g 20g 25g 3g 200ml 35g
25.01.2022 Wtorek	STÓŁ SZWĘDZKI	200ml 50g 8g 10g 100g 50 g 200ml	Zupa zacierkowa /seler, mleko Pałeczki z kurczaka z ziemniaczkami Sałatka z pomidorów i szczypiorku Herbatka ziołowa Owoc sezonowy	200ml 220g 50g 200ml 30g	CIASTO DROŻDZOWE SEREK WANILIOWY Woda mineralna	50g 150g 250ml
26.01.2022 Środa	Płatki ryżowe na mleku /mleko/ pieczywo mieszane/zboża masło extra/roślinne szczypior ogórek kiszony ogórek świeży jajko gotowane serek twarogowy	200ml 60g 8g 3g 20g 15g 20g 15g 15g	Krem z zielonych warzyw z grzankami / seler / Gulasz z warzywami/wołowina/,kasza pęczak , ogórek kiszony Woda cytrynowa	200ml 220 g 70g 200ml	ZAPIEKANKI Herbatka owocowa owoc(mandarynka)	120g 200ml 30g
27.01.2022 Czwartek	Płatki kukurydziane na mleku./mleko/ <i>Kajzerka, grachamka,</i> <i>Maselko extra/roślinne</i> <i>Wędlinka, ser żółty</i> <i>Dżem,</i> <i>Pomidor,</i> <i>Rzodkiewka,</i> <i>sałata</i> <i>herbata z miodem i cytry</i>	200ml 60g 8g 30g 10g 100g 15g 5g 200ml	KAPUŚNIAK z ziemniakami / seler / SPAGETTI BOLOGNESE LEMONIADA Drożdżówka z serem	200ml 220g 200ml 35g/70g	JOGURT CHRUPKI KUKURYDZIANE kompot	200ml 20g 200ml
28.01.2022 Piątek	Płatki owsiane mleku /mleko/ Pasta jajeczna ser żółty, pieczywko razowe/białe maselko/roślinne dżem truskawka, Herbata trusk.	200ml 20g 15 g 60g 8g 10g 200ml	Zupa POMIDOROWA /mleko, seler / RYBA w SOSIE koperkowym, /ryby / ziemniaki surówka z kapusty kwaszonej Napój porzeczkowy owoc sezonowy	200ml 250g 60 g 200ml 30g	Bułka wrocławska masło dżemik wiśniowy Owoc herbata czarna z cytrynką	50 g 4 g 10g 30g 200ml

Warzywa i owoce mogą być podawane zamiennie w zależności od dostępności
niegazowana bez ograniczeń

Woda mineralna

Gramatura posiłków dla uczniów: zupa – 250ml, mięso/ryba – 90 g, ziemniaki/ryż, kasze – 150g, surówka – 90 g, kompot – 200ml, dania mączne – 25

* Dieta bezmleczna; mleko sojowe, ryżowe, owsiane, masło roślinne, zupy i sosy niezabielane

* Dieta bez jajka; eliminacja potraw zawierających jajka, w zamian produkty mleczne, mięs* Dieta hipoalergiczna; eliminacja produktów alergizujących, w zamian inne dozwolone



STÓŁ SZWEDZKI:

- RUKOLA
- SAŁATA,
- SZCZYPIOR,
- POMIDOR,
- POMIDORKI KOKTAJLOWE,
- OGÓREK ŚWIEŻY,
- OGÓREK KWASZONY,
- PAPRYKA,
- OLIWKI,
- MARCHEWKI MINI
- WĘDLINA DROBIOWA,
- WĘDLINA WIEPRZOWA
- PASZTET,
- KIEŁBASKI CIEŁĘCE NA CIEPŁO I ZIMNO,
- KABANOSY DROBIOWE I W/P,
- SER ŻÓŁTY GOUDA
- SER ŻÓŁTY WĘDZONY,
- TWAROŻEK ,
- ALMETTE,
- SERKI TOPIONE HOHLAND TRÓJKĄCIKI,
- DŻEM (3 SMAKI),
- MIÓD,
- MASEŁKO,
- PRODUKTY BEZ LAKTOZY,
- MLEKO SOJOWE,
- MLEKO 2%
-

- PIECZYWO:
ORKISZOWE, RAZOWE, BEZGLUTENOWE, BUŁKA
WROCŁAWSKA, ROGALE, KAJZERKI, GRACHAMKI....

NAPOJE:
SOK PORZECZKA, POMARAŃCZA, JABŁKO, 4 RODZAJE
HERBATEK W TYM ZIOŁOWA, WODA,

DZIECI OCZYWIŚCIE BĘDĄ DOPILNOWANE, ŻEBY
PRZESTRZEGAŁY MAKSYMALNEJ HIGIENY PODCZAS
SPORZADZANIA POSIŁKU ☺

BĘDZIEMY MAŁYMI KROKAMI WPROWADZAĆ NOWE
POTRAWY I ZASADY ZGODNE Z WYTACZNYMI
PAŃSWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ, TAK ŻEBY
PAŃSTWA DZIECI POZNAWAŁY NOWE SMAKI I UCZYŁY
SIĘ SAMODZIELNOŚCI. ☺(również w szkole)Zależy
nam również aby dzieci spożywały dużo warzyw i
owoców i ROSŁY ZDROWO ☺