



31stycznia-4 luty 2022

Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
31.01.2022 Poniedziałek	Kawa inka na mleku/mleko Pieczewo mieszane Masło extra/roślinne Ser twarogowy Papryka ogórek dżem herbata owocowa	200ml 60g 8g 15g 20g 20g 8g 200ml	Barszcz biały z kiełbasą i ziemniakami, Naleśniki z serem SURÓWKA z kiszzonego ogórka z marchewką Owoc HERBATA MALINOWA	200ml 220g 90g 30g 200ml	Jogurt lub serek, Chrupek kukurydzy. LEMONIADA owoc sezonowy	200g 200ml 35g
01.02.2022 Wtorek	STÓŁ SZWEDZKI	200ml 50g 8g 10g 100g 50 g 200ml	Zupa KREM białych warzyw grozkiem ptysiowym /seler, mleko Gołąbki bez zawijania ziemniaki Sałata z ogórkiem kompot Owoc sezonowy	200ml 1500g 100g 90g 200ml 30g	ZAPIEKANECZKI Z SEREM I WĘDLINKĄ Papryka, ogórek/słupki LEMONIADA	150g 70g 250 ml
02.02.2022 Środa	Płatki kukurydziane na mleku /mleko/ pieczewo mieszane/zboża masło extra/roślinne ser żółty, wędlina drobiowa, papryka, ogórek, ogórek kiszony, herbata czarna z miodem	200ml 60g 8g 15g 15g 30g 250 ml	Zupa szczawiowa zabieleną jajkiem / seler /jajko Kotlet z piersi kurczaka w płatkach/ziemniaki , Ogóreczki kwaszone, papryka Woda cytrynowa	200ml 220 g 90g 200ml	Bułeczki z serem/budyń Herbatka owocowa owoc	70g 200ml 30g
03.02.2022 Czwartek	kakao./mleko Kajzerka, grachamka, Maselko extra/roślinne pasztecik Dżem, Pomidor, Rzodkiewka, sałata herbata z miodem i cytry	200ml 60g 8g 30g 10g 100g 15g 5g 200ml	Zupa owocowa z makaronem Udka pieczone marchew słupek LEMONIADA owoc	200ml 220g 90g 200ml 35g/70g	Galaretka owocowa do picia Ciasteczka deserowe owoce	200ml 30g
04.02.2022 Piątek	Kasza manna mleku /mleko Pieczewo razowe/białe Wędlina wp. ser żółty, maselko/roślinne dżem truskawka, Herbata owocowa	200ml 50g 15 g 10g 8g 10g 200ml	Zupa OGÓRKOWA /mleko, seler / RYBA w panierce, /ryby / ziemniaki surówka z marchewki jabłka pora i selera Napój jabłkowy	200ml 250g 90 g 200ml	Wafelki ryżowe dżemik Owoc herbata czarna z cytrynką	50 g 4 g 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



JADŁOSPIS MOŻE SIĘ ZMIENIĆ ZE WZGLĘDU NA ILOŚĆ DZIECI

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 WYTYCZNYMI
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 ☺