


16 sierpnia-19 sierpnia 2022



Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
15.08.2022 Poniedziałek	WOLNE		WOLNE		WOLNE	
16.08.2022 Wtorek	 STÓŁ SZWEDZKI		Zupa Kalafiorowa z koperkiem/seler Spagetti warzywa Lemoniada owoc	200ml 220g 100g 200ml 30g	Ciasto jogurtowe Lemoniada truskawkowa banan	150g 250 ml
17.08.2022 Środa	Musli na mleku /mleko/ pieczywo mieszane/zboża masło extra/roślinne wędlina papryka, ogórek, ogórek kiszony, sałata herbata czarna z miodem	200ml 60g 8g 15g 15g 30g 250 ml	Zupa barszcz czerwony Kotlet mielony Ziemniaki, buraczki zasmażane Woda cytrynowa	200ml 220 g 90g 200ml	Kanapka z pomidorem lub ogórkiem, szczypior, kiełki Herbata CZARNA owoc	70g 200ml 30g
18.08.2022 Czwartek	Kakao /mleko Pieczywo mieszane Maselko extra/roślinne Wędlin Dżem, Pomidor, ogórek małosolny Rzodkiewka,rukola sałata herbata z miodem i cytry	200ml 45g 8g 5g 10g 5g 15g 15g 5g 200ml	Zupa jarzynowa z zielenią Pulpety z kaszą pęczak Surówka z białej kapusty Herbata czarna Owoc	200ml 220g 200ml 30g	budyń OWOC SOK	200ml 45g 200 ml
19.08.2022 Piątek	Makaron mleku /mleko Pieczywo mieszane jajecznicza ser żółty, maselko/roślinne dżem truskawka, WARZYWA, szpinak Herbata owocowa	200ml 45g 10 g 5g 8g 5g 200ml	Zupa krem z pomidora /mleko, seler RYBA smażona , /ryby / ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej herbata ziołowo- owocowa	200ml 250g 90 g 200ml	Wafle ryżowe z miodem i dżemem Owoc herbata czarna z cytrynką	60 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,
- WĘDLINA DROBIOWA,
- WĘDLINA WIEPRZOWA
- PASZTET,
- KABANOSY DROBIOWE I W/P,
- SER ŻÓŁTY GOUDA
- SER ŻÓŁTY WĘDZONY,
- TWAROŻEK ,
- ALMETTE,
- DŻEM (3 SMAKI),
- MIÓD,
- MASEŁKO,
- PRODUKTY BEZ LAKTOZY,
- MLEKO SOJOWE,RYŻOWE
- MLEKO 2%
-

- PIECZYWO:
ORKISZOWE,RAZOWE, 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 ☺