

12 wrzesień -16 wrzesień 2022



Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
12.09.2022 Poniedziałek	<i>Kasza manna /mleko</i> <i>Pieczywo mieszane</i> <i>Masło extra/roślinne</i> <i>Kiełbasa krakowsk/połędwica</i> <i>miod.</i> <i>warzywa świeże</i> herbata owocowa MALINA	200ml 45g 5g 10g 20-30g 200ml	Zupa krem z brokuł z prażonym <i>/seler</i> słonecznikiem Sztuka mięsa w sosie koperkowym Kasza gryczana Surówka z pekińskiej z kukurydzą owoc HERBATA MALINOWA	250ml 100 g 90g 90g 30g 200ml	<i>Serek</i> <i>waniliowy/sojowy</i> <i>bagietka</i> <i>LEMONIADA</i> <i>owoc sezonowy</i>	150g 20g 30g 200ml 30g
13.09.2022 Wtorek	Kawa zbożowa na mleku <i>/mleko/, masło</i> <i>Szynka wp /drob.</i> pieczywo mieszane/ <i>zboża</i> papryka, ogórek, pomidor herbata czarna z miodem BORÓWKA		Zupa pomidorowa z makaronem/ <i>seler</i> Nugettsy z ryżem/ <i>jajko</i> Surówka z pora Kompot jabłkowy Owoc	200- 250ml 220g 100g 200ml 30g	Parówki Ketchup Pieczywko Owoc Herbata czarna z cytrynka	50g 30g 30g 250 ml
14.09.2022 Środa	<i>STÓŁ SZWEDZKI</i> <i>MIX OWOCÓW</i>	50g	<i>Zupa Gulaszowa mleko, seler</i> Pierogi z serem, <i>/jajko/gluten/mleko</i> Jogurt do picia/ <i>mleko</i> herbata ziołowo- owocowa BUŁECZKA	200ml 220 g 90g 200ml	Chałka z masłem Kawa Inka owoc	70g 200ml 30g
15.09.2022 Czwartek	Kakao na mleku/ <i>mleko</i> <i>Pieczywo mieszane/zboża</i> <i>Maselko extra/roślinne</i> <i>KANAPKA z dżemem/miodem</i> <i>Ser biały</i> <i>warzywa</i> herbata z melisą GRUSZKA	200ml 45g 5g 10g 5g 20g 200ml	Zupa ziemniaczana z zielenią Klops wp. z makaronem/ <i>gluten</i> Mizéria ze szczypiorem/ <i>mleko</i> Herbata czarna Owoc	200ml 220g 200ml 30g	Kanapka z jajkiem, szczypiorem i majonezem/ <i>jajko</i> Owoc Herbata	150g 30g 200ml
16.09.2022 Piątek	PŁATKI kulki czekolad. <i>/mleko,</i> <i>zboża/, masło</i> <i>Pieczywo mieszane/zboża</i> SCHAB PIECZONY (wyrób własny) ser żółty,/mleko dżem truskawka, WARZYWA Herbata owocowa	200ml 5g 45 g 5g 5g 5g 20-30g 200ml	<i>Zupa fasolowa/ mleko, seler</i> Dorsz duszony , <i>/ryby / ziemniaki</i> Surówka z kapusty kiszonej herbata czarna	200ml 250g 90 g 200ml	Mus owocowy Ciastko francuskie Owoc lemoniada	100g 30g 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 WYTTCZNYMI
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 ☺