

19 wrzesień -23 wrzesień 2022



Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
19.09.2022 Poniedziałek	<b>Kakao /mleko</b> <b>Pieczywo mieszane</b> <b>Masło extra/roślinne</b> <b>parówka</b> <b>warzywa świeże</b> herbata owocowa <b>brzoskwinie</b>	200ml 45g 5g 10g 20-30g 200ml	Zupa kapusniak/ <b>seler</b> Schab w sosie własnym z makaronem Surówka z sałat z oliwa z oliwek Arbuz HERBATA MALINOWA	250ml 100 g 90g 90g 30g 200ml	Mus owocowy Krażki Sonko lemoniada	150g 20g 30g 200ml 30g
20.09.2022 Wtorek	Płatki górskie na mleku <b>/mleko/, masło</b> <b>Szynka wp /drob.</b> <b>Łosoś wędzony plastry</b> pieczywo mieszane/ <b>zboża</b> papryka, ogórek, pomidor herbata czarna z miodem <b>winogrona</b>	200ml 10g 10g 45g 30g 200ml	ROSÓŁ z lanymi kluseczkami/ <b>seler</b> KOTLET pożarski kurczaka z ziemniakami buraczki galaretką do picia winogrona	200- 250ml 220g 100g 200ml 30g	Jogurt danio do kieszonki, biszkopty Owoc Herbata czarna z cytrynka	50g 30g 30g 250 ml
21.09.2022 Środa	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> <b>MIX OWOCÓW</b>	50g	Zupa krem z zielonych warzyw/ <b>mleko, seler</b> Leniwe , <b>/jajko/gluten/mleko</b> Jogurt do picia/ <b>mleko</b> herbata ziołowo- owocowa mufinka	200ml 220 g 90g 200ml	Ciasto jogurtowe Kawa Inka owoc	70g 200ml 30g
22.09.2022 Czwartek	Płatki kukurydzy. mleku/ <b>mleko</b> <b>Pieczywo mieszane/zboża</b> <b>Maselko extra/roślinne</b> <b>jajecznica</b> <b>warzywa</b> herbata z melisą <b>banan</b>	200ml 45g 5g 10g 5g 20g 200ml	Zupa żurek z ziemniakami Bitka wołowa z kaszą <b>/gluten</b> Ogórek kiszony z cebulką/ <b>mleko</b> Herbata czarna Owoc	200ml 220g 200ml 30g	Kanapka z pomidorem i ogórkami/ <b>jajko</b> <b>Owoc</b> <b>Herbata</b>	150g 30g 200ml
23.09.2022 Piątek	PŁATKI cini minis. <b>/mleko, zboża/, masło</b> <b>Pieczywo mieszane/zboża</b> <b>Mięsa PIECZONE (wyrób własny)</b> <b>ser żółty,/mleko</b> <b>dżem truskawka,</b> <b>WARZYWA</b> Herbata owocowa	200ml 5g 45 g 5g 5g 20-30g 200ml	Zupa pomidorowa <b>/ mleko, seler</b> Morszczuk smażony , <b>/ryby / ziemniaki</b> Surówka z kapusty kiszonej herbata czarna	200ml 250g 90 g 200ml	<b>Budyń z owocami</b> <b>Waza piecz. chrupkie</b> <b>herbata</b> <b>owoc sezonowy</b>	100g 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 ☺