

3 październik -7 październik 2022



Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
03.10.2022 Poniedziałek	<i>Płatki kukurydziane na mleku /mleko</i> <i>JOGURT na odporność</i> <i>Pieczywo mieszane</i> <i>Masło extra/roślinne</i> <i>szyńka drobiowa</i> <i>warzywa świeże i kiszzone, cykorja</i> herbata <b>ANANAS/JABŁKO</b>	200ml 45g 5g 10g 20-30g 200ml	Jarzynowa ze świeżymi ziołami/ <i>seler</i> Makaron z truskawkami i serem banan sok ze słomką	250ml 150 g 90g 200ml	Budyń czekoladowy/śmietankowy owoce lemoniada	150g 20g 30g 200ml 30g
04.10.2022 Wtorek	Kawa inka na mleku / <i>mleko</i> , pieczywo mieszane/ <i>zboża</i> <i>kielbasa swojska/krakowska</i> rzodkiewka, ogórek, pomidor herbata czarna z miodem <b>arbuz</b>	200ml 10g 10g 45g 30g 200ml	Zupa szpinakowa z ryżem / <i>seler</i> SCHABOWY z ziemniakami Buraczki zasmażane banan	200- 250ml 220g 100g 200ml 30g	SHAKE owocowy na kefirze Bułeczki maślane	50g 30g 30g 250 ml
05.10.2022 Środa	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b>  <b>MIX OWOCÓW</b>	50g	<i>Barszcz czerwony/ mleko, seler</i> <b>Krokiety z kapustą i pieczarką,</b> <i>/jajko/gluten/mleko</i> <b>Marchewka Z JABŁKIEM i jogurtem nat</b> Ciastka zbożowe Sante	200ml 220 g 90g 200ml	Kanapka z ogórkiem kiszonym i pomidorem oraz kielki MUSS OWOCOWY	70g 200ml 30g
06.10.2022 Czwartek	Płatki górskie/ <i>mleko</i> <i>Pieczywo mieszane/zboża</i> <i>Masło extra/roślinne</i> <i>Jajecznicza ze szczypiorem</i> <i>Szyńka,</i> <i>Warzywa,rukola,kielki</i> herbata z melisą <b>nektarynka</b>	200ml 45g 5g 10g 5g 20g 200ml	ŻUREK z ziemniakami Spagetti / <i>gluten</i> Surówka z kalarepy i białej rzodkwi Herbata czarna Owoc	200ml 220g 100g 200ml 30g	<b>Kielbaski wiedeńskie,</b> <b>pieczywko</b> <b>ketchup</b>  <i>warzywa</i> <b>Herbata</b>	150g 30g 200ml
07.10.2022 Piątek	PŁATKI czekoladowe. / <i>mleko,</i> <i>zboża/</i> , masło <b>Pieczywo mieszane</b> <b>Mięso pieczone na miejscu</b> <b>dżem truskawka,</b> <b>WARZYWA</b> Herbata owocowa	200ml 5g 45 g 5g 5g 5g 20-30g 200ml	<b>ROSÓŁ z lubczykiem i natką/ mleko,</b> <b>seler</b> Ryba smażona , / <i>ryby</i> / ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej lub kiszony ogórek herbata czarna	200ml 250g 90 g 200ml	<i>Jogurt naturalny</i> <i>galaretka</i> <i>owoce</i>	100g 30g

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 ☺