

21 listopad -25 listopad 2022



Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
21.11.2022 Poniedziałek	<b>Płatki górskie /mleko</b> <b>Pieczywo mieszane</b> <b>Masło extra/roślinne</b> <b>Ser biały /ser żółty</b> <b>Miód, sałata, szczypior,</b> <b>rzodkiewki, ogórek</b> herbata owocowa <b>gruszka/KAKI</b>	200ml 45g 5g 20g 20-30g 200ml 40g	<b>ZUPA Dyniowa /seler/mleko</b> (dynia, indyk, włoszczyzna świeża, przyprawy, prażony słonecznik, imbir ,grzanki, śmietana lub bez) <b>ZAPIEKANKA MAKARONOWA</b> (mięso zmielone, makaron świderki, cebula, olej) <b>Słupki warzywne</b> Kompot ze śliwki owoc	250ml  150 g 90g 200ml	TOST z miodem lub dżemem/zboża Herbata czarna z cytryną	150g 45g 200ml
22.11.2022 Wtorek	Płatki cini minis z mlekiem/mleko/zboża pieczywo mieszane/zboża <b>SEREK wiejski Piątnica/</b> <b>Miseczki z warzywami do</b> <b>serka (rzodkiewka,</b> <b>szczypior, ogórek, malina</b> <b>papryka)miód/dzem</b> herbata czarna z miodem <b>mandarynka</b>	200ml 45g 100g 30g 30-40g 200ml	<b>Zupa Pieczarkowa z lazankami /seler</b> (włoszczyzna świeża, pieczarki, makaron, natka pietruszki, wywar mięsny) <b>Schabowy drobiowy</b> (filet z kurczaka, panierka ,olej, przyprawy) <b>Ziemniaki</b> <b>Surówka wielowarzywna</b> (kapusta, ogórek, koper, marchew, oliwa z oliwek) Lemoniada banan	250ml  220g 100g 100g 200ml 30g	SAŁATKA OWOCOWA Paluch kukurydziany  LEMONIADA	150g 250 ml
23.11.2022 Środa	Musli na mleku /mleko <b>Pieczywo mieszane/zboża</b> <b>Maselko extra/roślinne</b> <b>Jajecznicza ze szczypiorem/</b> <b>warzywa</b> herbata malinowa <b>banan</b>	200ml 45g 5g 1/2 30-40g 200ml 50g	<b>Zupa gulaszowa/ mleko, seler</b> (mięso, włoszczyzna świeża, natka, cebula, papryka, cebula, pieczarki ) <b>Naleśniki z serem</b> (ryż, jabłka, cynamon, jogurt nat.,) SOK ZE SŁOMKĄ	200ml-250  220 g 200ml	Serek Bakoma Wafle ryżowe SOK	70g 200ml
24.11.2022 Czwartek	<b>STÓŁ SZWEDZKI</b> <b>OWOCE</b>		<b>Zupa Fasolowa/seler</b> (fasola , włoszczyzna świeża, ziemniaki, majeranek, przyprawy, wywar mięsny) <b>Pulpety z makaronem pene</b> <b>/gluten/mleko/</b> Buraczki zasmażane Sok jabłkowy owoc	200ml-250 220g 100g 200ml 80g	Chałka masło <b>owoc</b> <b>kakao</b>	150g 5g 30g 200ml
25.11.2022 Piątek	PŁATKI ryżowe /mleko, zboża/, masło <b>Pieczywo mieszane/zboża</b> <b>Wędlina,</b>  <b>dżem</b> <b>WARZYWA</b> Herbata owocowa Mix owoców	200ml 5g 45 g 5g 5g 20-30g 200ml 30g	<b>POMIDOROWA Z MAKARONEM/ mleko,</b> <b>seler</b> (włoszczyzna świeża, mięso z indyka i kurczak, przyprawy, lubczyk, natka, śmietana, koncentrat, passata pomidorowa) <b>DORSZ w sosie greckim z</b> <b>ziemniakami/gluten, mleko, jajko /</b> (ryba dorsz, jajko, bułka tarta) <b>Surówka z kapusty kiszzonej</b> Herbata	200-250ml  250g 100 g 200ml	<b>Galaretko do picia</b> <b>Ciastka zbożowe</b>	100ml-

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 ulec ZMIANOM Z POWODU DOTĘPNOŚCI PRODUKTÓW DO PRZYGOTOWANIA POSIŁKU**

