

SZKOŁA KLASY 1- 4	130 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

Prosimy zapoznać się dodatkowymi informacjami pod jadłospisem

07.10 – 11.10.19	dieta standardowa (DS)	wegetariańska – lacto-ovo (mleko, nabiał, jaja) (DWLO)	wegańska (DWEGE)	dieta eliminacyjna – bezglutenowa (DBG)	dieta eliminacyjna – bez laktozy, białka mleka krowiego i jaj (DE1)
Poniedziałek Śniadanie Energia (kcal): 260 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 43	Chleb słonecznikowy – 40 g	Chleb słonecznikowy – 40 g	Chleb słonecznikowy – 40 g	Chleb bezglutenowy – 40 g	Chleb słonecznikowy – 40 g
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Ser żółty – 20 g	Ser żółty – 20 g		Ser żółty – 20 g	
	Dżem truskawkowy - 15 g	Dżem truskawkowy - 15 g	Dżem truskawkowy - 20 g	Dżem truskawkowy - 15 g	Dżem truskawkowy - 20 g
	Świeży sok jabłkowo - brzoskwiniowy – 200 ml	Świeży sok jabłkowo - brzoskwiniowy – 200 ml	Świeży sok jabłkowo - brzoskwiniowy – 200 ml	Świeży sok jabłkowo - brzoskwiniowy – 200 ml	Świeży sok jabłkowo - brzoskwiniowy – 200 ml
	Przekąska - banan - 70 g	Przekąska - banan - 70 g	Przekąska - banan - 70 g	Przekąska - banan - 70 g	Przekąska - banan - 70 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym, niezabielany - 230 ml	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym, niezabielany - 230 ml	Zupa krem z dyni z grzankami, niezabielany - 230 ml	Zupa krem z dyni z grzankami bezglutenowymi, niezabielany - 230 ml	Zupa krem z dyni z grzankami, niezabielany - 230 ml
	Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	1
II danie Energia (kcal): 285 Białko (g): 22 Tłuszcz (g): 8 Węglowodany (g): 33	Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową 150 g	Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową 150 g	Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (na jogurcie roślinnym i śmietanie kokosowej) 150 g	Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową 150 g	Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (na jogurcie roślinnym i śmietanie kokosowej) 150 g
	Kompot gruszkowy – 200 ml	Kompot gruszkowy – 200 ml	Kompot gruszkowy – 200 ml	Kompot gruszkowy – 200 ml	Kompot gruszkowy – 200 ml
Alergeny	7	7		7	
Podwieczorek	Chleb graham -	Chleb graham - 40 g	Chleb graham - 40 g	Chleb	Chleb graham - 40 g

Energia(kcal): 165 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 18	40 g			bezglutenowy - 40 g	
	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Schab kruchy - 20 g	Pasztet selerowy - 30 g	Pasztet selerowy - 30 g	Schab kruchy - 20 g	Schab kruchy - 20 g
	Pomidor - 15 g	Pomidor - 15 g	Pomidor - 15 g	Pomidor - 15 g	Pomidor - 15 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Wtorek Śniadanie	Chleb orkiszowy - 40 g	Chleb orkiszowy - 40 g	Chleb orkiszowy - 40 g	Chleb bezglutenowy - 40 g	Chleb orkiszowy - 40 g
Energia (kcal): 270 Białko (g): 16 Tłuszcz (g): 12 Węglowodany (g): 24	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Szynka z indyka - 20 g			Szynka z indyka - 20 g	Szynka z indyka - 40 g
	Pasta jajeczna z żółtym serem i pomidorem - 30 g	Pasta jajeczna z żółtym serem i pomidorem - 40 g	Pasta z bakłażana i ciecierzycy - 30 g	Pasta jajeczna z żółtym serem i pomidorem - 30 g	
	Herbata malinowa z cytryną - 200 g	Herbata malinowa z cytryną - 200 g	Herbata malinowa z cytryną - 200 g	Herbata malinowa z cytryną - 200 g	Herbata malinowa z cytryną - 200 g
	Przekąska - jabłko - 70 g	Przekąska - jabłko - 70 g	Przekąska - jabłko - 70 g	Przekąska - jabłko - 70 g	Przekąska - jabłko - 70 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Zupa	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, zabieleną - 230 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, zabieleną - 230 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z drobnym makaronem, niezabieleną - 230 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem bezglutenowym, zabieleną - 230 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem, niezabieleną - 230 ml
Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12					
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
II danie	Filet drobiowy w sosie jogurtowo - koperkowym - 120 g	Pulpeciki z soczewicy w sosie jogurtowo - koperkowym - 120 g	Pulpeciki z soczewicy w sosie jogurtowo - koperkowym, na jogurcie roślinnym, bez jajek - 120 g	Filet drobiowy w sosie jogurtowo - koperkowym - 120 g	Filet drobiowy w sosie jogurtowo - koperkowym, na jogurcie roślinnym - 120 g
Energia (kcal): 290 Białko (g): 25 Tłuszcz (g): 9 Węglowodany (g): 29					
	Kasza kuskus, ugotowana - 40 g	Kasza kuskus, ugotowana - 40 g	Kasza kuskus, ugotowana - 40 g	Kasza jaglana, ugotowana - 40 g	Kasza kuskus, ugotowana - 40 g
	Mieszanka warzyw parowanych z masełkiem - 50 g	Mieszanka warzyw parowanych z masełkiem - 50 g	Mieszanka warzyw parowanych z masełkiem kokosowym - 50 g	Mieszanka warzyw parowanych z masełkiem - 50 g	Mieszanka warzyw parowanych z masełkiem kokosowym - 50 g
	Kompot śliwkowy - 200 ml	Kompot śliwkowy - 200 ml	Kompot śliwkowy - 200 ml	Kompot śliwkowy - 200 ml	Kompot śliwkowy - 200 ml
Alergeny	1,7	1,3,7	1	7	1

Podwieczorek	Mocno czekoladowe brownie z cukinii - 40 g	Mocno czekoladowe brownie z cukinii - 40 g	Mocno czekoladowe brownie z cukinii, bez jajek - 40 g	Mocno czekoladowe bezglutenowe brownie z cukinii - 40 g	Mocno czekoladowe brownie z cukinii, bez jajek - 40 g
Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 19					
Alergeny	1,3	1,3	1		1
Środa	Chałka - 40 g	Chałka - 40 g	Bułka pszenna - 40 g	Bułka bezglutenowa - 40 g	Bułka pszenna - 40 g
Śniadanie	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
Energia (kcal): 288 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 16 Węglowodany (g): 32	Powidło - 15 g Kakao na mleku - 200 g	Powidło - 15 g Kakao na mleku - 200 g	Powidło - 15 g Kakao na mleku roślinnym - 200 g	Powidło - 15 g Kakao na mleku - 200 g	Powidło - 15 g Kakao na mleku roślinnym - 200 g
	Przekąska - gruszka - 70 g	Przekąska - gruszka - 70 g	Przekąska - gruszka - 70 g	Przekąska - gruszka - 70 g	Przekąska - gruszka - 70 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	7	1
Zupa	Krupnik z ziemniakami, niezabielany - 230 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany - 230 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabielany - 230 ml	Krupnik z ziemniakami i kaszą gryczaną, niezabielany - 230 ml	Krupnik z ziemniakami, niezabielany - 230 ml
Energia (kcal): 110 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 15					
Alergeny	1	1	1		1
II danie	Makaron z sosem śmietanowo - porowym kawałkami papryki i mięsem mielonym - 120 g	Makaron z sosem śmietanowo - porowym kawałkami papryki i tofu - 120 g	Makaron z sosem śmietanowo - porowym kawałkami papryki i tofu, na śmietanie kokosowej - 120 g	Makaron bezglutenowy z sosem śmietanowo - porowym kawałkami papryki i mięsem mielonym - 120 g	Makaron z sosem śmietanowo - porowym kawałkami papryki i mięsem mielonym, na śmietanie kokosowej - 120 g
Energia (kcal): 210 Białko (g): 10 Tłuszcz (g): 4 Węglowodany (g): 34	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml	Lemoniada pomarańczowa - 200 ml
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Podwieczorek	Chleb żytni - 40 g	Chleb żytni - 40 g	Chleb żytni - 40 g	Chleb bezglutenowy - 40 g	Chleb żytni - 40 g
Energia (kcal): 165 Białko (g): 3 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 18	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
	Pasta z sera twarogowego, sera Feta, jogurtu i koperku - 30 g	Pasta z sera twarogowego, sera Feta, jogurtu i koperku - 40 g	Pomidorowo-paprykowa pasta z soczewicą - 40 g	Pasta z sera twarogowego, sera Feta, jogurtu i koperku - 30 g	Sałata - 5 g
	Polędwica sopocka - 20 g		Sałata - 5 g	Polędwica sopocka - 20 g	Polędwica sopocka - 40 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Czwartek	Wek pszenny - 40 g	Wek pszenny - 40 g	Wek pszenny - 40 g	Bułka bezglutenowa	Wek pszenny - 40 g

Śniadanie	g			- 40 g	
Energia (kcal): 369	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g
Białko (g): 14	Szynka wieprzowa - 20 g	Pasta z tofu, nasion słonecznika i koperku - 30 g	Pasta z tofu, nasion słonecznika i koperku - 30 g	Szynka wieprzowa - 20 g	Szynka wieprzowa - 20 g
Tłuszcz (g): 17	Papryka - 15 g	Papryka - 15 g	Papryka - 15 g	Papryka - 15 g	Papryka - 15 g
Węglowodany (g): 40	Herbata z dzikiej róży z syropem klonowym - 200 ml	Herbata z dzikiej róży z syropem klonowym - 200 ml	Herbata z dzikiej róży z syropem klonowym - 200 ml	Herbata z dzikiej róży z syropem klonowym - 200 ml	Herbata z dzikiej róży z syropem klonowym - 200 ml
	Przekąska - Pomarańcza - 70 g	Przekąska - Pomarańcza - 70 g	Przekąska - Pomarańcza - 70 g	Przekąska - Pomarańcza - 70 g	Przekąska - Pomarańcza - 70 g
	1,7	1,6,7	1,6	7	1
Zupa	Zupa ogórkowo - koperkowa z makaronem, zabieleną - 230 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem, zabieleną - 230 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa na wywarze warzywnym z makaronem, niezabieleną - 230 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa z makaronem bezglutenowym, zabieleną - 230 ml	Zupa ogórkowo - koperkowa z makaronem, niezabieleną - 230 ml
Energia (kcal): 108					
Białko (g): 7					
Tłuszcz (g): 5					
Węglowodany (g): 12					
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
II danie	Sznycełki wieprzowe z warzywami, panierowane, pieczone - 120 g	Sznycełki z ciecierzycy z warzywami, panierowane, pieczone - 120 g	Sznycełki z ciecierzycy z warzywami, panierowane, bez jajek, pieczone - 120 g	Sznycełki wieprzowe z warzywami, w panierce bezglutenowej, pieczone - 120 g	Sznycełki wieprzowe z warzywami, panierowane, bez jajek, pieczone - 120 g
Energia (kcal): 290					
Białko (g): 25					
Tłuszcz (g): 9					
Węglowodany (g): 29					
	Ziemniaki parowane - 70 g	Ziemniaki parowane - 70 g	Ziemniaki parowane - 70 g	Ziemniaki parowane - 70 g	Ziemniaki parowane - 70 g
	Surówka z marchewki i jabłka - 50 g	Surówka z marchewki i jabłka - 50 g	Surówka z marchewki i jabłka - 50 g	Surówka z marchewki i jabłka - 50 g	Surówka z marchewki i jabłka - 50 g
	Kompot truskawkowo - malinowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - malinowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - malinowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - malinowy - 200 ml	Kompot truskawkowo - malinowy - 200 ml
Alergeny	1,3	1,3	1	3	1
Podwieczorek	Babka piaskowa - 40 g	Babka piaskowa - 40 g	Babka piaskowa, bez jajek, na maśle kokosowym - 40 g	Babka piaskowa bezglutenowa - 40 g	Babka piaskowa, bez jajek, na maśle kokosowym - 40 g
Energia (kcal): 165					
Białko (g): 3					
Tłuszcz (g): 10					
Węglowodany (g): 18					
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1
Piątek Śniadanie	Chleb żytni - 40 g	Chleb żytni - 40 g	Chleb żytni - 40 g	Chleb bezglutenowy - 40 g	Chleb żytni - 40 g
Energia (kcal): 260	Masło - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g	Masło - 5 g	Masło kokosowe - 5 g

Białko (g): 12 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 31	Szynka drobiowa - 20 g		Wegetariański paprykarz warzywny - 30 g	Szynka drobiowa - 20 g	Szynka drobiowa - 40 g
	Serek śniadaniowy z ogórkiem kiszonym - 20 g	Serek śniadaniowy z ogórkiem kiszonym - 40 g	Ogórek kiszony - 15 g	Serek śniadaniowy z ogórkiem kiszonym - 20 g	Ogórek kiszony - 15 g
	Napar z hibiskusa z sokiem malinowym - 200 ml	Napar z hibiskusa z sokiem malinowym - 200 ml	Napar z hibiskusa z sokiem malinowym - 200 ml	Napar z hibiskusa z sokiem malinowym - 200 ml	Napar z hibiskusa z sokiem malinowym - 200 ml
	Przekąska - mandarynka - 70 g	Przekąska - mandarynka - 70 g	Przekąska - mandarynka - 70 g	Przekąska - mandarynka - 70 g	Przekąska - mandarynka - 70 g
Alergeny	1,7	1,7	1	7	1
Zupa					
Energia (kcal): 108 Białko (g): 7 Tłuszcz (g): 5 Węglowodany (g): 12	Rosół warzywny z drobnym makaronem - 230 ml	Rosół warzywny (na wywarze warzywnym) z drobnym makaronem - 230 ml	Rosół warzywny (na wywarze warzywnym) z drobnym makaronem - 230 ml	Rosół warzywny z drobnym makaronem bezglutenowym - 230 ml	Rosół warzywny z drobnym makaronem - 230 ml
Alergeny	1	1	1		1
II danie					
Energia (kcal): 390 Białko (g): 21 Tłuszcz (g): 10 Węglowodany (g): 52	Ryba panierowana, pieczona - 120 g	Kotleciki z ciecierzycy i kalafiora - 120 g	Kotleciki z ciecierzycy i kalafiora, bez jajek - 120 g	Ryba w panierce bezglutenowej, pieczona - 120 g	Ryba panierowana bez jajek, pieczona - 120 g
	Ziemniaki puree - 100 g	Ziemniaki puree - 100 g	Ziemniaki puree, na mleku roślinnym, maśle kokosowym - 100 g	Ziemniaki puree - 100 g	Ziemniaki puree, na mleku roślinnym, maśle kokosowym - 100 g
	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i jogurtu - 50 g	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i jogurtu - 50 g	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i jogurtu roślinnego - 50 g	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i jogurtu - 50 g	Surówka z kapusty pekińskiej, pomidorków koktajlowych i jogurtu roślinnego - 50 g
	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy - 200 ml	Kompot wieloowocowy - 200 ml
Alergeny	1,3,4,7	1,3,7	1	3,4,7	1,4
Podwieczorek					
Energia (kcal): 160 Białko (g): 9 Tłuszcz (g): 6 Węglowodany (g): 19	Mini serniczek z galaretką - 40 g	Mini serniczek z galaretką - 40 g	Mini biszkopciki z galaretką na agarze, bez jajek - 40 g	Mini serniczek z galaretką, bezglutenowe - 40 g	Mini biszkopciki z galaretką, bez jajek - 40 g
	Wafle ryżowe - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g	Wafle ryżowe - 20 g
Alergeny	1,3,7	1,3,7	1	3,7	1

Informacje ogólne

- Nie używamy półproduktów , wszystkie pasty, serki ,pasztety, nadzienia , kompoty, lemoniady, musy ,kisiele, galaretki, budynie i inne desery robimy sami podobnie jak ciasta i inne wypieki
 - Mamy doskonałe źródło mięsa, ryb i wędlin, kielbasek również bezglutenowych
 - W trosce o najwyższą jakość i świeżość potraw zastrzegamy sobie prawo do niewielkich zmian w jadłospisie związanych z dostępnością odpowiedniej jakości produktów, szczególnie sezonowych
 - Preferujemy łagodne napary ziołowe i owocowe. Podajemy również okazjonalnie rozcieńczony napar z dobrych gatunków herbat zielonych i czarnych. **DLA DZIECI ZAWSZE DOSTĘPNA JEST RÓWNIEŻ WODA**
 - Lista składników alergennych wg. wymagań Sanepid oraz rozporządzenia 1169/2011 – załącznik II do rozporządzenia 1169/2011
1. **Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.**
 2. **Skorupiaki i produkty pochodne.**
 3. **Jaja i produkty pochodne.**
 4. **Ryby i produkty pochodne.**
 5. **Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne)**
 6. **Soja i produkty pochodne.**
 7. **Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).**
 8. **Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland i produkty pochodne.**
 9. **Seler i produkty pochodne.**
 10. **Gorczyca i produkty pochodne.**
 11. **Nasiona sezamu i produkty pochodne.**
 12. **Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.**
 13. **Łubin i produkty pochodne.**
 14. **Mięczaki i produkty pochodne.**

* Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.

Przypominamy jednocześnie, że w żywieniu dziecka nie powinno się ograniczać produktów alergizujących, chyba, że występuje wyraźne wskazanie lekarza.