

PRZEDSZKOLE - DIETA STANDARDOWA 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (25 g) na maślanecce poziomkowej (120 ml) (mleko) Chleb pszenny (pszenica) - 24 g Masło (mleko) - 5 g Dżem truskawkowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (jęczmień, żyto, mleko) - 210 ml	WOLNE	Chleb wieloziarnisty (pszenica, żyto, owies) - 49 g Masło (mleko) - 6 g Wędlina wieprzowa - 24 g Serek ziarnisty z rzodkiewką (mleko) - 24 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 210 ml	Chleb żytni (żyto) - 48 g Masło (mleko) - 6 g Ser żółty (mleko) - 24 g Ogórek świeży - 12 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 210 ml
		Przekąska - jabłko - 96 g		Przekąska - mandarynki - 96 g	Przekąska - gruszka - 96 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki z kaszą pęczka, zabilana (jęczmień, mleko, seler) - 300 ml		Zupa krem z młodego kalafiora z grzankami (pszenica, mleko, seler) - 300 ml	Botwina gotowana (czysta) z ziemniakami, zabilana (mleko, seler) - 300 ml
II DANIE		Kąski z kurczaka w panierce jaglano - sezamowej (pszenica, jajka, mleko, sezam) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 48 g Kompot wiśniowy - 240 ml		Makaron kokardki (96 g) z twarogiem polany prażonym jabłkiem z cynamonem (190 g) (pszenica, mleko) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Ryba panierowana, pieczona (pszenica, jajka, ryba) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarbarem (pszenica, jajka, mleko) - 72 g		Tosty z szynką i białą mozzarellą (pszenica, żyto, mleko, sezam) - 72 g Sos paprykowy - 12 g	Mus owocowy z aronią - 120 g Pałki kukurydziane - 24 g



PRZEDSZKOLE - DIETA WEGETARIAŃSKA 01.05 – 05.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	WOLNE	Płatki kukurydziane (25 g) na maślanecce poziomkowej (120 ml) (<u>mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 210 ml	WOLNE	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Serek ziarnisty z rzodkiewką (<u>mleko</u>) - 24 g Delikatny napar zielonej herbaty z cytryną - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 20 g Ogórek świeży - 10 g Delikatny napar z owoców dzikiej róży - 180 ml
		Przekąska - jabłko - 96 g		Przekąska - mandarynki - 96 g	Przekąska - gruszka - 96 g
ZUPA		Zupa z młodych brokułów, cukinii i zielonej cebulki na wywarze warzywnym z kaszą pęczka, zabieleną (<u>jęczmień, mleko, seler</u>) - 300 ml		Zupa krem z młodego kalafiora na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Botwina gotowana (czysta) na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE		Kotleciki sojowe w panierce jaglano - sezamowej (<u>pszenica, jajka, mleko, sezam, soja</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z młodych buraków z kiszonym ogórkiem i jabłkiem - 48 g Kompot wiśniowy - 240 ml		Makaron kokardki (96 g) z twarogiem polany prażonym jabłkiem z cynamonem (190 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica, jajka, seler</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i koperkowym vinegret - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK		Wytrawne brownie kakaowe z rabarbarem (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g		Tosty z białą mozzarellą i warzywami (<u>pszenica, żyto, mleko, sezam</u>) - 72 g Sos paprykowy - 12 g	Mus owocowy z aronią - 120 g Pałki kukurydziane - 24 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Wędlina z indyka - 24 g Wegański paprykarz ze świeża natką pietruszki – 18 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 210 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Miód – 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, jęczmień, żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Szynka wieprzowa - 24 g Ogórek świeży - 12 g Delikatny napar żurawinowy - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Kiełbaska wieprzowa na ciepło - 40 g Sos pomidorowy - 12 g Delikatny napar z suszu owocowego - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Pomidorowa pasta z sardynkami (<u>ryba</u>) - 24 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 210 ml
	Przekąska - jabłko – 96 g	Przekąska - banan – 96 g	Przekąska - pomarańcza – 96 g	Przekąska - brzoskwinia – 96 g	Przekąska - mandarynka – 96 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw z ziemniakami, zabelana (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik ogórkowy z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabelany (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem, zabelana serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół z mieszanych mięs z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa krem z batatów i buraków z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 190 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Pieczony filecik z kurczaka (110 g) z sosem jogurtowo-koperkowym na zimno (60 g) (<u>mleko</u>) Ziemniaki parowane - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot wiśniowy – 240 ml	Gulasz wieprzowy – 150 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Medalion wieprzowo - indyczy pieczony (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Zasmażane buraczki (<u>pszenica</u>) - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Parowańce drożdżowe (96 g) z musem borówkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Maślany chlebek parowany (<u>pszenica, mleko</u>) – 72 g Pasta twarogowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 20 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Galaretką z owoców leśnych z dodatkiem pieczonego banana – 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g	Owsianka z amarantusem i musem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) – 120 g	Podpłomyki serowe (<u>pszenica, mleko</u>) – 72 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 08.05 – 12.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Wędlina z indyka - 24 g Wegański paprykarz ze świeża natką pietruszki – 18 g Delikatny napar zielonej herbaty i melisy - 210 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Miód – 10 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, jęczmień, żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Pasta z soczewicy i suszonych pomidorów- 18 g Ogórek świeży - 12 g Delikatny napar żurawinowy - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 40 g Sos pomidorowy - 12 g Delikatny napar z suszu owocowego - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 40 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Poidor – 12 g Delikatny napar malinowo - żurawinowy - 210 ml
	Przekąska - jabłko – 96 g	Przekąska - banan – 96 g	Przekąska - pomarańcza – 96 g	Przekąska - brzoskwinia – 96 g	Przekąska - mandarynka – 96 g
ZUPA	Zupa jarzynowa z młodych warzyw na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik ogórkowy na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa krem z batatów i buraków na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Naleśniki z serkiem malinowym i posypką z gorzkiej czekolady (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) – 190 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Pulpeciki warzywne z czerwoną soczewicą (110 g) z sosem jogurtowo-koperkowym na zimno (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Ziemniaki parowane - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 42 g Kompot wiśniowy – 240 ml	Gulasz roślinny z czerwoną fasolą – 150 g Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Surówka z selera na jogurcie (<u>seler, mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Kotleciki z soczewicy i nasion słonecznika (<u>pszenica, jajka</u>) – 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Zasmażane buraczki (<u>pszenica</u>) - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Parowańce drożdżowe (96 g) z musem borówkowym (60 g) (<u>pszenica, mleko, jajka</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Maślany chlebek parowany (<u>pszenica, mleko</u>) – 72 g Pasta twarogowa z rzodkiewką (<u>mleko</u>) – 20 g	Ciasto orkiszowe z rabarborem i porzeczką (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Galaretka z owoców leśnych (na agarze) z dodatkiem pieczonego banana – 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g	Owsianka z amarantusem i musem owocowym na zimno (<u>owies, mleko</u>) – 120 g	Podpłomyki serowe (<u>pszenica, mleko</u>) – 72 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 36 g Masło (<u>mleko</u>) - 6g Dżem brzoskwiniowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 210 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Pasta z mascarpone i ogórka (<u>mleko</u>)- 24 g Szynka drobiowa - 24 g Delikatny napar owocowy - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Kiełbaska z indyka na ciepło - 40 g Domowy ketchup - 12 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>)- 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Szynka wieprzowa - 24 g Pomidor - 12 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 210 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 24 g Burger jajeczny z papryką (<u>jajka, pszenica</u>)- 48 g Delikatny napar z melisy - 210 ml
	Przekąska - banan - 96 g	Przekąska - nektarynka - 96 g	Przekąska - gruszka - 96 g	Przekąska - jabłko - 96 g	Przekąska - mandarynka - 96 g
ZUPA	Delikatny rosół cielęcy z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Wiosenna zupa z kalarepy z warzywami tartymi i zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik drobiowy z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Pieczona rolada z indyka (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>mleko</u>) Drożdżowy parowiec na słońcu (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 48 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem śmietanowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy - 240 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku (120 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 240 ml	Sznicelki wieprzowe z zieloną cebulką (<u>pszenica, owies, jajka</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron świderki (96 g) z sosem bolońskim (120 g) (<u>pszenica, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Parowany halibut z koperkiem (<u>ryba</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z młodej kisonki - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto a'la murzynek (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Powidło - 12 g	Domowe hot-dogi z ciasta półkruchego z pomidorami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g	Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 120 g Wafelki ryżowe - 24 g	Serowe ciasto malinowe (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao (<u>mleko, orzechy laskowe</u>) - 120 g Pałki kukurydziane - 24 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 15.05 – 19.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica, mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 36 g Masło (<u>mleko</u>) - 6g Dżem brzoskwiniowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień, żyto, mleko</u>) - 210 ml	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Pasta z mascarpone i ogórka (<u>mleko</u>) - 24 g Delikatny napar owocowy - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Kiełbaska roślinna na ciepło - 40 g Domowy ketchup - 12 g Delikatny napar z hibiskusa i maliny - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica, żyto</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Warzywna pasta z ciecierzycy - 18 g Pomidor - 12 g Delikatny napar herbaty roiboos z cytryną - 210 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser biały w plastrach (<u>mleko</u>) - 24 g Burger jajeczny z papryką (<u>jajka, pszenica</u>) - 48 g Delikatny napar z melisy - 210 ml
	Przekąska - banan - 96 g	Przekąska - nektarynka - 96 g	Przekąska - gruszka - 96 g	Przekąska - jabłko - 96 g	Przekąska - mandarynka - 96 g
ZUPA	Delikatny rosół warzywny z makaronem (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Wiosenna zupa z kalarepy na wywarze warzywnym z warzywami tartymi i zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień, seler</u>) - 300 ml	Zupa krem z cukinii na wywarze warzywnym z grzankami (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z ryżem zabieleną serkiem mascarpone (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Pulpeciki z kaszy jaglanej i soczewicy (110 g) w sosie porowym (60 g) (<u>jajko, mleko</u>) Drożdżowy parowiec na słoniu (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 48 g Sałata zielona z warzywami wiosennymi i sosem śmietanowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot rabarbarowy - 240 ml	Ryż jaśminowy gotowany na mleku (120 g) z koktajlem truskawkowym (60 g) i posypką z prażonego kokosu (<u>mleko</u>) Kompot wiśniowy - 240 ml	Kotleciki z białej fasoli i tofu z zieloną cebulką (<u>pszenica, jajka, soja</u>) - 130 g Ziemniaki parowane - 110 g Tarta marchewka z jabłkiem na jogurcie (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot porzeczkowy - 240 ml	Makaron świderki (96 g) z sosem bolońskim z czerwonej soczewicy (120 g) (<u>pszenica, seler</u>) Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Burgery z czerwonej fasoli z koperkiem (<u>pszenica, jajka</u>) - 110 g Ziemniaki parowane - 110 g Surówka z młodej kiszki - 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Marchewkowe ciasto a'la murzynek (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g Powidło - 12 g	Domowe hot-dogi (z roślinną parówką) z ciasta półkruche go z pomidorami (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 72 g	Koktajl borówkowy do picia (<u>mleko</u>) - 120 g Wafelki ryżowe - 24 g	Serowe ciasto malinowe (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Mus jagodowy z czerwonej fasoli z dodatkiem kakao (<u>mleko, orzechy laskowe</u>) - 120 g Pałki kukurydziane - 24 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (25 g) na mleku (120 ml) (<u>mleko</u>) Chałka drożdżowa (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) - 36 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Powidło śliwkowe - 12 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 210 ml	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Wędlina drobiowa - 24 g Rzodkiewka - 12 g Delikatny napar z aronii - 210 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Paszтет z indyka, pieczony (<u>jajka, seler</u>) - 36 g Ogórek kiszony - 12 g Delikatny napar malinowy - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Szynka wieprzowa - 24 g Pasta z serka śmietankowego i szczypiorku (<u>mleko</u>) - 24 g Delikatny napar herbaty roiboos - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Paprykarz z pieczonego halibuta (<u>ryba, seler, gorczyca</u>) - 24 g Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 210 ml
	Przekąska - mandarynka - 96 g	Przekąska - gruszka - 96 g	Przekąska - nektarynka - 96 g	Przekąska - banan - 96 g	Przekąska - jabłko - 96 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) - 300 ml	Krem porowo -kalafiorowy z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) - 300 ml	Rosół wołowy z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) - 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml
II DANIE	Leniwe kluseczki serowe (120 g) z musem truskawkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy - 240 ml	Nuggetsy drobiowe w panierce kukurydzianej (<u>jajka, mleko, gorczyca</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot wiśniowy - 240 ml	Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i mięsem wieprzowym (120 g) w sosie pomidorowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kompot porzeczkowy - 240 ml	Schab pieczony (110 g) w sosie własnym (60 g) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>) - 48 g Marchewka tarta na ciepło - 48 g Lemoniada pomarańczowa - 240 ml	Makaron (96 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Domowa pizza z szynką i serem mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g	Babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g	Brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>) - 120 ml Wafelki ryżowe - 72 g	Domowe monte (<u>mleko</u>) - 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 22.05 – 26.05.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane (25 g) na mleku (120 ml) (<u>mleko</u>) Chiałka drożdżowa (pszenica, jajka, <u>mleko</u>) - 36 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Powidło śliwkowe – 12 g Kakao na mleku (<u>mleko</u>) - 210 ml	Chleb wieloziarnisty (<u>pszenica, żyto, owies</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Smalczyk z białej fasoli, jabłka i cebuli - 18 g Rzodkiewka – 12 g Delikatny napar z aronii - 210 ml	Wek pszenny (<u>pszenica</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Paszтет warzywny, pieczony (jajka, seler) - 36 g Ogórek kiszony - 12 g Delikatny napar malinowy - 210 ml	Chleb słonecznikowy (<u>pszenica, żyto, jęczmień</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Pasta z serka śmietankowego i szczypiorku (<u>mleko</u>) - 24 g Pomidor - 12 g Delikatny napar herbaty roiboos - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Papryka – 12 g Delikatny napar z zielonej herbaty i mięty - 210 ml
	Przekąska - mandarynka – 96 g	Przekąska - gruszką - 96 g	Przekąska - nektarynka – 96 g	Przekąska - banan – 96 g	Przekąska - jabłko – 96 g
ZUPA	Zupa z młodego koperku na wywarze warzywnym z ryżem, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) - 300 ml	Tradycyjna zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z zacierką, zabieleną (<u>pszenica, jajka, mleko, seler</u>) – 300 ml	Krem porowo -kalafiorowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny (<u>pszenica, mleko, seler</u>) – 300 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica, seler</u>) – 300 ml	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z ziemniakami, zabieleną (<u>mleko, seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Leniwe kluseczki serowe (120 g) z musem truskawkowym (60 g) (<u>pszenica, jajka, mleko</u>) Kompot rabarbarowy – 240 ml	Nuggetsy z kotlecików sojowych w panierce kukurydzianej (jajka, <u>mleko, gorczyca, soja</u>)- 130 g Ziemniaki - 110 g Mizeria z sosem jogurtowym (<u>mleko</u>) - 48 g Kompot wiśniowy – 240 ml	Gołąbki z młodej kapusty z ryżem i soczewicą (120 g) w sosie pomidorowym (60 g) (<u>mleko</u>) Kompot porzeczkowy – 240 ml	Pulpeciki warzywne z ciecierzycą (110 g) w sosie jarzynowym (60 g) (<u>seler, mleko</u>) Kopytka (<u>pszenica, jajka</u>)- 48 g Marchewka tarta na ciepło - 48 g Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Makaron (96 g) z sosem szpinakowo - pomidorowym z mozzarellą (120 g) (<u>pszenica, mleko</u>) Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Domowa pizza z serem mozzarella (<u>pszenica, mleko</u>) - 72 g	Babeczki cytrynowe z truskawkami (<u>pszenica, owies, jajka, mleko</u>) - 72 g	Brownie z fasoli czerwonej z jagodami i kakao (<u>orkisz, jajka, mleko</u>) - 72 g	Maślanka z owocami sezonowymi (<u>mleko</u>)- 120 ml Wafelki ryżowe - 72 g	Domowe monte (<u>mleko</u>) - 120 g Pałeczki kukurydziane - 24 g



SZKOŁA - DIETA STANDARDOWA 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Wędlina z indyka - 24 g Pasta z pieczonych warzyw – 18 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Szynka wieprzowa - 24 g Pomidor – 12 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 210 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>)- 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u>)- 210 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Frankfurterka wieprzowa na ciepło - 40 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 12 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Ogórek świeży - 12 g Delikatny napar z dzikiej róży - 210 ml
	Przekąska - mandarynka – 96 g	Przekąska - jabłko – 96 g	Przekąska - gruszka – 96 g	Przekąska - banan – 96 g	Przekąska - truskawki – 96 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej z makaronem zacierka, zabieleną serem mascarpone (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Krem kukurydziano - dyniowy z grzankami, zabieleny serkiem ricotta (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Rosół z wołowo - drobiowy z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Kąski z indyka panierowane w płatkach kukurydzianych (<u>jajko</u> , <u>mleko</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Pierogi z owocami (190 g) polane jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml	Bitka wieprzowa (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) Kasza <u>jęczmienna</u> - 120 g Parowane młode warzywa - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Makaron penne (96 g) z indykiem, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (180 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Ryba panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>ryba</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka wiosenna z sosem vinegret – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 240 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry (na jogurcie) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Mus truskawkowy - 12 g	Tost maślany z wędliną (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Rzodkiewka - 12 g	Galaretką z kwaśnego mleka z musem malinowym (<u>mleko</u>) – 120 g Chrupki kukurydziane - 24 g	Muffinki marchewkowo -buraczane z miętą i cytryną (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) – 72 g	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 120 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 48 g



SZKOŁA - DIETA WEGETARIAŃSKA 29.05 – 02.06.2023

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Pasta z pieczonych warzyw – 18 g Ogórek kiszony - 12 g Delikatny napar miętowo - jabłkowy - 210 ml	Chleb graham (<u>pszenica</u> , <u>żyto</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Hummus klasyczny (<u>sezam</u>) - 18 g Pomidor – 12 g Delikatny napar malinowy z cytryną - 210 ml	Płatki zbożowe pełnoziarniste (25 g) na mleku (120 ml) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Wek pszenny (<u>pszenica</u>) - 24 g Masło (<u>mleko</u>) - 5 g Dżem truskawkowy - 12 g Kawa zbożowa Inka na mleku (<u>jęczmień</u> , <u>żyto</u> , <u>mleko</u>) - 210 g	Chleb pszenny (<u>pszenica</u>) - 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Frankfurterka roślinna na ciepło - 40 g Ketchup z cukinii i pomidorów - 12 g Delikatny napar z pokrzywy i mango - 210 ml	Chleb żytni (<u>żyto</u>) – 48 g Masło (<u>mleko</u>) - 6 g Ser żółty (<u>mleko</u>) - 24 g Ogórek świeży - 12 g Delikatny napar z dzikiej róży - 210 ml
	Przekąska - mandarynka – 96 g	Przekąska - jabłko – 96 g	Przekąska - gruszka – 96 g	Przekąska - banan – 96 g	Przekąska - truskawki – 96 g
ZUPA	Zupa z tartej kalarepy i młodej kapusty pekińskiej na wywarze warzywnym z makaronem zacierka, zabieleną serem mascarpone (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) - 300 ml	Krem kukurydziano - dyniowy na wywarze warzywnym z grzankami, zabieleny serkiem ricotta (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Rosół warzywny z makaronem nitki (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Krupnik na wywarze warzywnym z kaszą jęczmienną i ziemniakami, niezabieleny (<u>jęczmień</u> , <u>seler</u>) – 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem świderki, zabieleną mleczkiem kokosowym (<u>pszenica</u> , <u>seler</u>) – 300 ml
II DANIE	Tofu panierowane w płatkach kukurydzianych (<u>jajko</u> , <u>mleko</u> , <u>soja</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Buraczki z jabłkiem na zimno - 48 g Kompot rabarbarowy – 240 ml	Pierogi z owocami (190 g) polane jogurtem waniliowym (60 g) (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) Kompot wiśniowy – 240 ml	Kotleciki sojowe a' la bitka (110 g) w sosie pieczeniowym (60 g) (<u>soja</u>) Kasza <u>jęczmienna</u> - 120 g Parowane młode warzywa - 48 g Kompot porzeczkowy – 240 ml	Makaron penne (96 g) z ciecierzycą, warzywami i sosem śmietanowo - koperkowym z parmezanem (180 g) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u>) Lemoniada pomarańczowa – 240 ml	Seleryba panierowana, pieczona (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u>) - 130 g Ziemniaki - 110 g Surówka wiosenna z sosem vinegret – 48 g Kompot jabłkowo - gruszkowy - 200 ml
PODWIECZOREK	Domowe gofry (na jogurcie) (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Mus truskawkowy - 12 g	Tost maślany z serem żółtym (<u>pszenica</u> , <u>mleko</u>) - 72 g Rzodkiewka – 12 g	Galaretkę z kwaśnego mleka (na agarze) z musem malinowym (<u>mleko</u>) – 120 g Chrupki kukurydziane - 24 g	Muffinki marchewkowo -buraczane z miętą i cytryną (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 72 g	Jogurt owocowy (<u>mleko</u>) - 120 ml Chałka drożdżowa (<u>pszenica</u> , <u>jajka</u> , <u>mleko</u>) - 48 g





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 gorzycy.

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

SZKOŁA KLASY 1- 4	120 %	przedstawionej wartości gramowej
PRZEDSZKOLE	100 %	przedstawionej wartości gramowej
ŻŁOBEK	80 %	przedstawionej wartości gramowej

