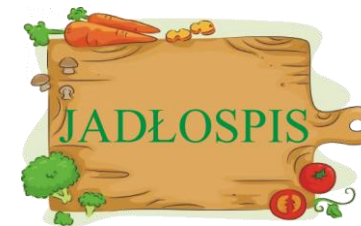


Zapraszamy na menu szkolne ☺ **ŻYCZYMY SMACZNEGO**

<b>Poniedziałek</b> 1.4	<b>Wtorek</b> 2.4	<b>Środa</b> 3.4	<b>Czwartek</b> 4.4	<b>Piątek</b> 5.4
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: ryż na mleku</li> <li>• Kanapka z pasztetem (sałata, papryka, ogórek)</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: płatki kukurydzyane na mleku</li> <li>• Kanapka z polędwicą (roszponka, papryka, pomidor)</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: owsianka na mleku</li> <li>• Kanapka z polędwicą (rukola, ogórek i pomidor)</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: płatki cynamonowe z mlekiem</li> <li>• Kanapka ze schabem (sałata, ogórek, biała rzodkiewka)</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jajko na twardo ze szczypiorkiem</li> <li>• Kanapka z pastą z ciecierzycy (sałata, ogórek, rzodkiewka)</li> </ul>
<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: pieczarkowa z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Pierogi z mięsem</li> <li>• Surówka – sałata ze śmietaną</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: rosół z makaronem (durum), marchewką i natką pietruszki</li> <li>• Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: barszcz biały z jajkiem i ziemniakami</li> <li>• Spaghetti Bolognese</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: zarzutka z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Pieczona pałka z kurczaka, ryż, fasolka szparagowa</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: krupnik na kaszy jaglanej z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Naleśniki z twarogiem i polewą kakaową (wyrób własny)</li> </ul>



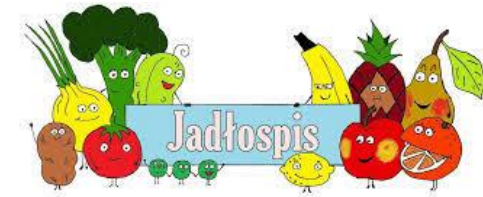
	m, colesław			
<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grejfrut czerwony</li> <li>• Hamburger (wyrób własny)</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jabłko</li> <li>• Placuszki serowe</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Budyń</li> <li>• Gofry</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koktajl mleczno – malinowy</li> <li>• Chałka z masłem</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruszka</li> <li>• Herbatniki wielozbożowe</li> </ul>

*Zastrzegam sobie możliwość zmian w jadłospisie z powodu braku dostępności produktów ...*

*Do każdego posiłku jest podawane picie np: ( herbata, kompot, woda, mleko, kakao, kawa inka, lemoniada, woda, soki 100%...)*

**Zapraszamy na menu szkolne 😊 ŻYCZYMY SMACZNEGO**

<b>Poniedziałek</b> 8.4	<b>Wtorek</b> 9.4	<b>Środa</b> 10.4	<b>Czwartek</b> 11.4	<b>Piątek</b> 12.4
<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: zacierki na mleku</li> <li>• Jajecznica ze szczypiorkiem,</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: mix płatków z mlekiem</li> <li>• Kanapka z szynką (rukola, rzodkiew</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sałatka jarzynowa z szynką</li> <li>• Kajzerka z serem żółtym i pomidorem</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: płatki kukurydziane z mlekiem</li> <li>• Kanapka z szynką</li> </ul>	<b>Śniadanie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanapka z pastą (pieczony łosoś + warzywa)</li> <li>• Kanapka z</li> </ul>



kanapka z (roszponka, pomidor, ogórek)	biała, pomidor)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakao</li> </ul>	drobiową (sałata, rzodkiewka, ogórek)	serkiem almette jogurtowym + warzywa
<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: ogórkowa z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Makaron (durum) z mięsem mielonym z pomidorami</li> <li>• Surówka z warzyw mieszanych</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: zacierkowa na rosole z warzywami</li> <li>• Kotlet schabowy, ziemniaki z koperkiem, marchewka z groszkiem</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: barszcz czerwony z ziemniakami</li> <li>• Ryż z indykiem i warzywami po chińsku</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: Kalafiorowa z ziemniakami</li> <li>• Gołąbki zawijane inaczej , kasza pęczak</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: grochowa na wędzonce z ziemniakami i warzywami</li> <li>• Kluski leniwe polane polewą jogurtową</li> <li>• Słupki warzyw</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciasto – babka jogurtowa</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Banan</li> <li>• Chrupki kukurydziane</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt naturalny – pitny</li> <li>• Ciastko owsiane</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Galaretką z owocami z bitą śmietaną (wyrób własny)</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomarańcza</li> <li>• Kajzerka z dżemem</li> </ul>

*Zastrzegam sobie możliwość zmian w jadłospisie z powodu braku dostępności produktów ...*

*Do każdego posiłku jest podawane picie np: ( herbata, kompot, woda, mleko, kakao, kawa inka, lemoniada, woda, soki 100% ...)*

**Zapraszamy na menu szkolne ☺ ŻYCZYMY SMACZNEGO**

<b>Środa</b> 24.4	<b>Czwartek</b> 25.4	<b>Piątek</b> 26.4	<b>Poniedziałek</b> 29.4	<b>Wtorek</b> 30.4
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: owsianka na mleku</li> <li>• Kanapka z serem gouda (roszponka, pomidor, ogórek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: płatki kakaowe z mlekiem</li> <li>• Kanapka z mieloną (sałata, ogórek, papryka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jajecznica ze szczypiorkiem z pieczywem</li> <li>• Kanapka z serem (rukola, pomidor, rzodkiewka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: płatki miodowe z mlekiem</li> <li>• Kanapka z pasztetem drobiowym (rukola, ogórek konserwowy, pomidor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa mleczna: kasza manna na mleku</li> <li>• Kanapka z polędwicą (sałata, papryka)</li> </ul>
<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa : krupnik na kaszy jęczmiennej z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Ryż z duszonymi jabłkami polany śmietaną z cynamonem</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: jarzynowa z ziemniakami</li> <li>• Kotlet z piersi kurczaka, ryż, mix warzyw na parze</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: pomidorowa z makaronikiem (durum)</li> <li>• Filet z dorsza, ziemniaki z koperkiem, kiszona kapusta z marchewką i jabłuszkiem</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: ogórkowa z warzywami i ziemniakami</li> <li>• Spaghetti Bolognese</li> </ul>	<b>Obiad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa: z ciecierzycy z zacierkami i warzywami</li> <li>• Kotlet mielony, ziemniaki z koperkiem, surówka z warzyw mieszanych</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placuszki bananowe z cukrem pudrem</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melon</li> <li>• Gofry</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naleśniki z twarogiem</li> <li>• Plastry ananasa</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciasto kakaowe z jabłkami</li> <li>• Bawarka</li> </ul>	<b>Podwieczorek</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tosty</li> <li>• Grejpfrut czerwony</li> </ul>

*Zastrzegam sobie możliwość zmian w jadłospisie z powodu braku dostępności produktów ...*

*Do każdego posiłku jest podawane picie np: ( herbata, kompot, woda, mleko, kakao, kawa inka, lemoniada, woda, soki 100% ...)*

**ALERGENY:**

**TYDZIEŃ 1( poniedziałek 1,3,7,9, , wtorek 1,3,7,9, środa 1,3,7,9, czwartek 1,3,7,9, piątek 1,3,7,9,11)**

**TYDZIEŃ 2 ( poniedziałek 1,3,7,9, wtorek 1,3,7,9 , środa 1,3,7,9, czwartek 1,3,7,9, piątek 1,3,4,7,9 )**

**TYDZIEŃ 3 ( środa 1,3,7,9, czwartek 1,3,7,9, piątek 1,3,4,7,9)**

**TYDZIEŃ 4 ( poniedziałek 1,3,7,9, wtorek 1,3,7,9)**

### **informacje o alergenach**

**Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które ze szczególnym uwzględnieniem alergenów, muszą być łatwo dostępne, tak aby rodzic miał świadomość, że w odniesieniu do danej żywności występują kwestie związane z alergiami i nietolerancją pokarmową. W związku z powyższym przy jadłospisie będzie można znaleźć spis alergenów, a przy każdym daniu numer alergenu jaki zawiera to danie.**

### **Numery alergenów występujących w posiłkach :**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenica kamut,)
2. Skorupiaki i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
3. Jaja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
4. Ryby i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
5. Orzeszki ziemne (arachidowe i produkty przygotowane na ich bazie)
6. Soja i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
7. Mleko i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
8. Orzechy (migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy oraz produkty przygotowane na ich bazie)
9. Seler i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
10. Gorczyca i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin (produkty przygotowane na ich bazie)

14. Mięczaki (produkty przygotowane na ich bazie)

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:**

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, kwasek cytrynowy, cukier waniliowy.

***Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości : glutenu, mleka, jaj, soi, selera, gorczycy.***

***Również zgodnie z informacjami od producentów niektóre wyroby wędliniarskie mogą zawierać śladowe ilości soi.***

**Gramatura przygotowania posiłku na jednego ucznia ...**



Zupa: krupnik z kaszy jęczmiennej 250g (kasza jęczmienna 29g, marchewka 18,7g, korzeń pietruszki 9,2g, seler korzeń 7,2g, por 7,4g, ziemniaki 65g, natka 5g )

Zupa : rosół z makaronem nitki 300g (Mięso wołowe z kością 90g, skrzydełka z indyka 30g, marchew 45g, pietruszka 20g, seler 15g, por 15g, cebula 10g, kapusta włoska 15g, makaron 30g, zielona pietruszka 4g)

Zupa: Zupa: ogórkowa z warzywami (ogórek kiszony 60g, ziemniaki 70g, marchew 21g, cebula 10g, korzeń pietruszki 10,9g, seler korzeniowy 5,6 g, por 5g, śmietana 18% 15g, natka 5g)

Zupa : warzywna z kalafiozem ( Marchew 18g, pietruszka 11g, seler 4g, por 5g, cebula 3g, kalafior 74g, ziemniaki 65g, śmietana 12% 15g, koperek 4g)

Zupa: pomidorowa z warzywami (Marchewka 18g, pietruszka 8,3g, seler 5g, por 4g, cebula 3g, koncentrat pomidorowy 30% 18g, śmietana 12% 15g, ryż 26g, koperek 4g)

Zupa: żurek z jajkiem i białą kielbaską (Żur 75g śmietana 12% 15g, ziemniaki 65g, czosnek 0,2 g, cebula 6g, por 3g, seler korzeniowy 3g, marchew 12g, pietruszka 6g, biała kielbasa 30g, jaja 15g, majeranek 4g)

Zupa : zaryzka z warzywami (Kiszona kapusta 74g, marchewka 25g, pietruszka 11,2g, seler 6,5g, por 7,2g, cebula 7g, ziemniaki 70g, majeranek 4g, natka 3g, kminek 3g)

Zupa: warzywna z brokułem (Brokuły 70g, marchewka 22g, pietruszka 7,2g, seler 5,6g, por 5,5g, cebula 3g, śmietana 12% 15g, koperek 4g, ziemniaki 65g)

Zupa: barszcz czerwony z warzywami (Buraki 86g, marchew 18,2 g, pietruszka 7,4 g, por 6g, seler korzeniowy 4,2g, cukier 1,2 g, jogurt naturalny 12,5g, sok z cytryny 2,3g, ziemniaki 60g)

Zupa: zacierkowa z warzywami ( marchew 37g, pietruszka 12g, seler 6,5g, cebula 5,4g, por 6,3g, koperek 4g, mąka 19g, jajko 1/3szt)

Zupa: pomarańczowa z dyni ( dynia 120g, koncentrat pomidorowy 5g, imbir 4g, włoszczyzna 100g, cukier 1g, ziemniaki 70g, jogurt 15g)

Zupa: szczawiowa z jajkiem ( szczaw 47g, marchewka 40g, pietruszka korzeń 18g, seler korzeń 11g, jaja 20g, śmietana 12% 15g, ziemniaki 65g)

Zupa: grochówka z warzywami ( marchew 29g, pietruszka korzeń 11g, por 6,5g, seler korzeń 5,2g, czosnek 2,5g, groch łuskany 55g, majeranek 5g, ziemniaki 65g)

Zupa: krupnik z kaszy jaglanej z warzywami (Kasza jaglana 29g, marchewka 31g, pietruszka 14,5g, seler 6,4g, por 9g, cebula 11g, ziemniaki 65g, koperek 3g, natka 3g)

Zupa: barszcz ukraiński (Buraki 75g, fasola biała 15g, kapusta biała 25g, marchewka 22g, pietruszka 7,4g, por 2,5g, ziemniaki 60g, śmietana 12% 15g, koperek 4g)

Zupa: fasolowa z warzywami ( fasola drobna 60g, por 5,2g, marchewka 27g, pietruszka 10,5g, seler 7,2g, czosnek 2,5g, majeranek 5g, ziemniaki 70g)

Zupa: pieczarkowa z warzywami ( pieczarka 80g, marchew 32g, pietruszka 11g, por 8,6g, seler 6,5g, ziemniaki 75g, jogurt naturalny 15g, natka 4g)

Zupa: jarzynowa ( kalafior 30g, brokuł 30g, fasolka szparagowa 20g, włoszczyzna 65g, ziemniaki 65g, jogurt naturalny 15g, natka 4g)

Zupa : koperkowa z warzywami ( marchewka 32g, pietruszka korzeń 12,4g, por 6,5g, seler korzeń 5,9g, cebula 8,3g, śmietana 12% 15g, koperek 15g, ryż 28g)



### **Gramatura przygotowania posiłku na jednego ucznia ...**

II danie: makaron w śniegu (makaron pełnoziarnisty 60g, ser twarogowy 74g, jogurt naturalny 35g, śmietana 12% 15g, płatki migdałowe 10g, miód 5g) surówka z marchwi i jabłka ( marchew 120g, jabłko 45g, jogurt naturalny 15g)

II danie : klops pieczony, kasza pęczak ( łopatka wieprzowa 65g, wołowina 27g, jaja 2,5g, mąka pszenna typ 500 3,5g, cebula 7,4g, otręby pszenne 3,2g, natka 3g, bułka tarta 7g, olej rzepakowy 3,5g, kasza pęczak 32g) buraczki (buraki 100g, cebula 20g, jabłko 40g, sok z cytryny 2g, cukier 1,2g)

II danie: kotlet drobiowy z indyka z żółtym serem, ryż ( udziec z indyka 74g, ser żółty 25g, jaja 2,5g, cebula 3,8g, kasza manna 4,3g, natka 3,8g, olej rzepakowy 8,3g, ryż 35g, masło 2,2 g)

II danie: naleśniki z twarogiem (Ser twarogowy półtłusty 75g, jaja 10g, miód 5g, woda 35g, mleko 2% 85g, mąka pszenna 55g, mąka kukurydziana 32g, olej rzepakowy 7g, jogurt naturalny 4,7)

II danie: makaron penne ze szpinakiem (makaron penne 65g, szpinak rozdrobniony 100g, masło 5g, czosnek 2,1g, ser 11g, jogurt naturalny 15g)

II danie: filet z kurczaka , ryż (Filet z kurczaka 96g, bułka tarta z otrębami 10g, jaja 4g, olej rzepakowy 7,5g, mleko 2% 4,5g, ryż 34g) bukiet warzyw : 150 g, masło 4,2g)

II danie: spaghetti (Mięso wołowe 55g, makaron spaghetti 65g, włoszczyzna 35g, bazylia 4g, cebula 11g, czosnek 2g, przecier pomidorowy 45g, olej rzepakowy 4g, ser gouda tarty 5g)

II danie: pierogi z mięsem z sałatą (Mąka pszenna 85g, jaja 5,5 g, karkówka 50g, łopatka 40g, cebula 20g masło 3,5g, olej rzepakowy 2g) sałata 90g, kukurydza 15g, marchewka 25g, papryka 25g, rzodkiewka 27g, sos jogurtowy 4g)



II danie: filet rybny z ziemniakami ( ryba dorsz filet 110g, bułka tarta 10g, jaja 4g, olej rzepakowy 7g, mąka pszenna 7g, mleko 2% 4,5g, ziemniaki 210g) surówka coleslaw (kapusta biała 90g, marchewka 35g, cebula 2,5g, jogurt naturalny 10g)

II danie: łazanki z kapustą i grzybami ( makaron łazanki 55g, kapusta kiszona 150g, marchew 40g, podgrzybki 4,5g,olej rzepakowy 5g, cebula 18g, natka 4g)

II danie : kotlet mielony, ziemniaki (łopatka wieprzowa 25g, wołowe 29g, schab karkowy 36g, bułka czerstwa grahamka 18g, jaja 5g, cebula 15g, czosnek 3g, bułka tarta 8g, olej rzepakowy 7g, ziemniaki 210g )

II danie: schab pieczony z kaszą gryczaną ( schab wieprzowy b/k 95g, cebula 15g, olej rzepakowy 5,6g, zioła 4g, kasza gryczana 34g) surówka ( kapusta biała 100g, por 15g, jabłko 40g, marchew 20g, słonecznik 25g, jogurt 15g)

II danie: makaron tagliatelle z mięsem (Makaron 60g, udziec z indyka 70g, cebula 10g, olej rzepakowy 5,6g, czosnek 2g) Mini marcheweczki : 150 g, masło 5g

II danie: naleśniki z twarogiem (Ser twarogowy półtłusty 75g, jaja 15g, miód 5g, woda 35g, mleko 2% 83g, mąka pszenna 55g, mąka kukurydziana 32g, olej rzepakowy 7g, jogurt naturalny 4,7)

II danie: makaron z truskawkami z serkiem homogenizowanym z jogurtem ( makaron 65g, truskawki 100g, jogurt naturalny z serkiem homogenizowanym 60g, miód pszczeni 5g, płatki migdałowe 10g)

II danie: gulasz mięsny z kaszą jęczmienną (Mięso wołowe b/k 83g, cebula 20g, mąka pszenna 3g, olej rzepakowy 4,7g, kasza jęczmienna 36g)

II danie: pieczona pałka z kurczaka , ryż ( pałka z kurczaka – 1 sztuka, majeranek 2g, czosnek 2g, olej rzepakowy 4,2g) marchewka z groszkiem : marchew 180g, groszek zielony 50g, masło 5g, cukier 1,5g)

II danie: bitki wieprzowe z kaszą gryczaną (schab karkowy b/k 85g, cebula 12g, olej rzepakowy 4,7g, mąka 3,2g, kasza gryczana 36g, przyprawy do smaku) buraczki ( buraki 100g, cebula 20g, cukier 1,2g, jabłko 30g, sok z cytryny 2g)

II danie: makaron świderki z mięsem gotowanym na rosole ( makaron 65g, łopatka 32g, wołowe 28g, udziec z indyka 26g, włoszczyzna 83g, ) surówka: ( kapusta kiszona 90g, jabłko 25g, marchewka 25g, cebula 10g, olej słonecznikowy 7g)

II danie: leniwe z okrasą ( ser twarogowy półtłusty 120g, ziemniaki 100g, mąka pszenna 35g, mąka ziemniaczana 15g, jaja 25g, cukier 2,5g, masło 4,7g)

II danie : Boeuf Strogonow (wołowina rostbef 55g, pieczarki 25g, ogórek kiszony 20g, papryka 10g, cebula 10,1g, koncentrat pomidorowy 30% 5g, olej rzepakowy 6,5g, śmietana 12% 10g, mielona papryka 2,5g, ryż 34g)

ZASTRZEGAM SOBIE MOŻLIWOŚĆ ZMIAN W JADŁOSPISIE ...

