

| Dzień                   | Posilek                                                                           | Gramatura na 1 osobę | Energia w całości | Alergeny                               | Główne składniki                                                                                          |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek 14.09.26 r | <b>I danie</b> : Krem z białych warzyw z świeżą natką pietruszki                  | 250g/300g            | 468 kcal          | seler                                  | wywar warzywny , kalafior, ziemniaki, por, pietruszka korzeń                                              |
|                         | Pieczywo pełnoziarniste                                                           | 50g                  |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | <b>II danie</b> : Kasza jęczmienna wiejska gotowana na sypko                      | 180g                 |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | Mieszanaka warzyw duszona w pomidorach z dodatkiem ciecierzycy                    | 100g                 |                   | seler, zboża zawierające gluten        | mieszanaka warzyw, marchew, pietruszka, papryka czerwona , pomidory                                       |
|                         | Surówka z marchewki i jabłek                                                      | 150g                 |                   |                                        |                                                                                                           |
|                         | Herbata ziołowa z owocami bez dodatku cukru                                       | 250g                 |                   |                                        | świeżo wyciskamy sok z cytryny i pomarańczy                                                               |
| Wtorek 15.09.26r        | <b>I danie</b> : Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami                         | 250g/300g            | 531 kcal          | mleko                                  | wywar warzywny , buraki, naturalny sok z buraka 100%, jogurt nat., śmietana 12%                           |
|                         | <b>II danie</b> : Ziemniaki gotowane z świeżym koperkiem                          | 180g                 |                   | mleko                                  |                                                                                                           |
|                         | Schab duszony w sosie własnym                                                     | 140g                 |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | Surówka z selera                                                                  | 150g                 |                   | seler, mleko                           | jogurt nat., śmietana 12%, rodzynki, jabłka                                                               |
|                         | Kompot z ciemnych owoców mieszanych bez dodatku cukru                             | 250g                 |                   |                                        |                                                                                                           |
| Środa 16.09.26r         | <b>I danie</b> : Zupa meksykańska z czerwoną fasolką gotowana na filecie z indyka | 250g/300g            | 689 kcal          | seler, zboża zawierające gluten, jajka | wywar mięsno – warzywny, cebula, kukurydza pomidory, kluseczki gnoeche                                    |
|                         | Pieczywo pełnoziarniste                                                           | 50g                  |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | <b>II danie</b> : Knedle z śliwkami                                               | 260g                 |                   | zboża zawierające gluten, mleko        | mąka , jajka, śliwki                                                                                      |
|                         | Woda z cytryną i pomarańczą bez dodatku cukru                                     | 250g                 |                   |                                        |                                                                                                           |
|                         | Dodatek : Talerki jabłkowe                                                        | 20g                  |                   |                                        |                                                                                                           |
| Czwartek 17.09.26r      | <b>I danie</b> : Zupa neapolitańska z makaronem pełnoziarnistym                   | 250g/300g            | 611 kcal          | mleko, zboża zawierające gluten, jajka | wywar warzywny, ser mozzarella                                                                            |
|                         | <b>II danie</b> : Ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany na sypko                    | 180g                 |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | Kotleciki z kalafiora w panierce kukurydzianej                                    | 110g                 |                   | jajka, zboża zawierające gluten        | kalafior, jajka, mąka kukurydziana, ziemniaki,                                                            |
|                         | Surówka z kapusty pekińskiej                                                      | 150g                 |                   | mleko                                  | pomidory, ogórki, kukurydza, szczypiorek, papryka, rzodkiewka, cebula czerwona, majonez, jogurt naturalny |
| Piątek 18.09.26r        | Kompot z ciemnych owoców mieszanych bez dodatku cukru                             | 250g                 | 677 kcal          |                                        |                                                                                                           |
|                         | <b>I danie</b> : Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur i natką pietruszki               | 250g/300g            |                   | mleko, zboża zawierające gluten        | wywar warzywny, pieczarki świeże, śmietana 12%, jogurt                                                    |
|                         | Pieczywo pełnoziarniste                                                           | 50g                  |                   | zboża zawierające gluten               |                                                                                                           |
|                         | <b>II danie</b> : Ziemniaki puree                                                 | 180g                 |                   | mleko                                  |                                                                                                           |
|                         | Pieczeń rybna z dodatkiem świeżych ziół                                           | 100g                 |                   | zboża zawierające gluten, jajka        | filet z dorsza, koperek, bulka czerstwa,                                                                  |
|                         | Surówka z tartych buraczków                                                       | 150g                 |                   | miód                                   | Ogórki, sok z cytryny, dresing z miodu i octu jabłkowego                                                  |
| Piątek 18.09.26r        | Herbata owocowa bez dodatku cukru                                                 | 250g                 | 677 kcal          |                                        |                                                                                                           |
|                         |                                                                                   |                      |                   |                                        |                                                                                                           |

Intendent

Kucharz

Pielegniarka

Dyrektor szkoły