SZWAJCARKA
MARCIN SIKORSKI

Jadłospis na 11.2023

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
Czwartek **02.11.2023**	Jarzynowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Pulpety w sosie pomidorowym 100g	| 1, 3, 9 |	Pomarańcza w cząstkach	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Budyń śmietankowy Biszkopty Herbata cytrynowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pulpety w sosie pomidorowym 100g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Pulpety w sosie pomidorowym 100g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny z soczewicą i dipem czosnkowym 120g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Kasza bulgur 100g | Surówka z ogórka kiszonego 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Piątek **03.11.2023**	Krupnik (rekomendowana porcja – 250g) | 1,3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Filet z mintaja panierowany 100g	| 1, 3, 4 |	Kisiel truskawkowy z cząsteczkami owoców	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Tosty z serem żółtym i warzywami Rumianek
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z mintaja panierowany 100g	| 3, 4 |			
		BEZMLECZNE	Filet z mintaja panierowany 100g	| 1, 3, 4 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet brokułowo – serowy 120g	| 1, 3, 7 |			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g | Surówka z kiszonej kapusty 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			

CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni)**; chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków** (według dostępności sezonowej)**; chude wędliny drobiowe i wieprzowe** (typu polędwica, szynka, filet)**; sery żółte krowie** (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam)**; pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne** (ryżowe, sojowe lub migdałowe)**; płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecik lub placuszek śniadaniowy** (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany)**.**

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak *„bezglutenowa”, „bez glutenu”* bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

Prezentowane menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno - zaopatrzeniowych

SZWAJCARKA
MARCIN SIKORSKI

Jadłospis na 11.2023

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
Poniedziałek **06.11.2023**	Kapuśniak (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 210g	| 1, 3, 7, 9 |	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Grahamka z twarożkiem i rzodkiewką Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 210g	| 3, 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Penne z kurczakiem i warzywami w sosie ziołowym 210g	| 1, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron w sosie pomidorowym z tofu 210g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Sałata z ziołowym winegret 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Wtorek **07.11.2023**	Rosół z makaronem (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 9 |	STANDARDOWE	Kotlet mielony 90g	| 1, 3, 9 |	Smoothie owocowe	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Muffinka z budyniem Jabłko Napój herbaciano - owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet mielony 90g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Kotlet mielony 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Papryka faszerowana kaszą i serem feta 90g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g | Buraczki na ciepło 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Środa **08.11.2023**	Barszcz biały (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Szynka pieczona w sosie musztardowym 120g	| 1, 3, 7, 9 |	Słupki warzywne	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Kajzerka z wędliną i warzywami Herbata cytrynowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Szynka pieczona w sosie musztardowym 120g	| 3, 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Szynka pieczona w sosie musztardowym 120g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Wege-klopsiki z cieciorki w sosie musztardowym 120g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Kasza gryczana 100g | Surówka z czerwonej kapusty 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Czwartek **09.11.2023**	Marchewkowa z grzankami (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej 120g	| 1, 7, 9 |	Ciasto DYNIOWE (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Frankfurterka na ciepło Bagietka z masłem i pomidorem Mięta
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej 120g	| 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej 120g	| 1, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Camembert panierowany 120g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g | Fasolka szparagowa 70g WYBÓR1 SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Piątek **10.11.2023**	Zacierkowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Naleśniki z twarogiem z polewą owocową 210g	| 1, 3, 9 |	Mandarynka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Mini pizzerinka Rumianek
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki z twarogiem z polewą owocową 210g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Naleśniki z konfiturą owocową 210g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Naleśniki z twarogiem i polewą owocową 210g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Sałatka owocowa 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			

CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni)**; chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków** (według dostępności sezonowej)**; chude wędliny drobiowe i wieprzowe** (typu polędwica, szynka, filet)**; sery żółte krowie** (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam)**; pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne** (ryżowe, sojowe lub migdałowe)**; płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecik lub placuszek śniadaniowy** (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany)**.**

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak *„bezglutenowa”, „bez glutenu”* bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

Prezentowane menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno - zaopatrzeniowych

SZWAJCARKA
MARCIN SIKORSKI

Jadłospis na 11.2023

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
Poniedziałek 13.11.2023	Jesienna (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Pyzy z mięsem z okrasą cebulową 210g	| 1, 3, 9 |	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Tosty z szynką i serem żółtym i warzywami Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pyzy z mięsem z okrasą cebulową 210g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Pyzy z mięsem z okrasą cebulową 210g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Kluski śląskie z okrasą z cebulki 120g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Surówka z pora i marchewki 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Wtorek 14.11.2023	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Gulasz staropolski 90g	| 1, 3, 9 |	Pomarańcza w cząstkach	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Croissant Jabłko Kakao
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz staropolski 90g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Gulasz staropolski 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz wielowarzywny z soczewicą 120g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Kasza gryczana 100g | Surówka z kapusty pekińskiej 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Środa 15.11.2023	Pomidorowa z makaronem (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 90g	| 1, 9 |	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Jogurt z owocami i Muesli Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 90g	| 9 |			
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 90g	| 1, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Camembert panierowany 100g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g | Kapusta zasmażana 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Czwartek 16.11.2023 Dzień indyjski	Zupa Dahl (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Butter chicken 90g	| 1, 3, 9 |	Ciasto Herbaciane (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Kajzerka z szynką drobiową i warzywami Mięta
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Butter chicken 90g	| 3, 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Butter chicken 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Aloo Gobi kalafior z ziemniakami 100g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Ryż 100g | Surówka z marchewki z rodzynkami 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Piątek 17.11.2023	Krupnik (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 9 |	STANDARDOWE	Miruna w cieście naleśnikowym 90g	| 1, 3, 4, 7, 9 |	Mandarynka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Galaretka owocowa z biszkoptami
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Miruna w cieście naleśnikowym 90g	| 3, 4, 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Miruna w cieście naleśnikowym 90g	| 1, 3, 4, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Brokuły w cieście naleśnikowym 90g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g | Surówka z kiszonej kapusty 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			

CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni)**; chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków** (według dostępności sezonowej)**; chude wędliny drobiowe i wieprzowe** (typu polędwica, szynka, filet)**; sery żółte krowie** (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam)**; pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne** (ryżowe, sojowe lub migdałowe)**; płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecik lub placuszek śniadaniowy** (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany)**.**

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak *„bezglutenowa”, „bez glutenu”* bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

Prezentowane menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno - zaopatrzeniowych

SZWAJCARKA
MARCIN SIKORSKI

Jadłospis na 11.2023

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
Poniedziałek **20.11.2023**	Kartoflanka (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 9 |	STANDARDOWE	Spaghetti bolognese z żółtym serem 210g	| 1, 7, 9 |	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem Rumianek
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Spaghetti bolognese z żółtym serem 210g	| 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Spaghetti bolognese 210g	| 1, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Spaghetti neapolitańskie z żółtym serem 210g	| 1, 7, 9 |			
		DODATKI	WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Wtorek **21.11.2023**	Barszcz ukraiński (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Udzik z kurczaka 90g	| 1, 3, 9 |	Pomarańcza w cząstkach	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Muffinka z jabłkiem Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Udzik z kurczaka 90g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Udzik z kurczaka 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Cukinia faszerowana kaszą i serem feta 90g	| 1, 7, 9 |			
		DODATKI	Ryż 100g | Kalafior 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Środa **22.11.2023**	Dyniowa z grzankami (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 120g	| 1, 3, 9 |	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Domowy kisiel z cząsteczkami owoców Ciasteczka maślane
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 120g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 120g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Gołąbek z kaszą w sosie pomidorowym 120g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g | Surówka z ogórka kiszonego 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Czwartek **23.11.2023**	Rosół z makaronem (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 9 |	STANDARDOWE	Stripsy z kurczaka w złocistej panierce 90g	| 1, 3, 9 |	Ciasto MARCHEWKOWE (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Tosty z wędliną, serem żółtym i warzywami Herbata miętowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Stripsy z kurczaka w złocistej panierce 90g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Stripsy z kurczaka w złocistej panierce 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny 90g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Kasza bulgur 100g | Surówka z białej kapusty 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Piątek **24.11.2023**	Szczawiowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Filet z mintaja w panierce kukurydzianej 90g	| 1, 3, 4, 9 |	Budyń malinowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Mini drożdżówka Jabłko Napój herbaciano-owocowy
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z mintaja w panierce kukurydzianej 90g	| 3, 4, 9 |			
		BEZMLECZNE	Filet z mintaja w panierce kukurydzianej 90g	| 1, 3, 4, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Zapiekanka warzywna z ziemniakami i tofu 210g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g | Surówka z kiszonej kapusty 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			

CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni)**; chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków** (według dostępności sezonowej)**; chude wędliny drobiowe i wieprzowe** (typu polędwica, szynka, filet)**; sery żółte krowie** (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam)**; pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne** (ryżowe, sojowe lub migdałowe)**; płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecik lub placuszek śniadaniowy** (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany)**.**

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak *„bezglutenowa”, „bez glutenu”* bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

Prezentowane menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno - zaopatrzeniowych

SZWAJCARKA
MARCIN SIKORSKI

Jadłospis na 11.2023

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE	PODWIECZOREK
Poniedziałek **27.11.2023**	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Nuggetsy z kurczaka 90g	| 1, 3, 7, 9 |	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Serek waniliowy z herbatnikami Herbata owocowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Nuggetsy z kurczaka 90g	| 3, 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Nuggetsy z kurczaka 90g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Nuggetsy z cieciorki 90g	| 1, 7, 9 |			
		DODATKI	Ryż 100g | Coleslaw 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Wtorek **28.11.2023**	Pomidorowa z makaronem (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Schab pieczony w sosie własnym 90g	| 1, 7, 9 |	Słupki warzywne	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Racuszki z jabłkiem Herbatka cytrynowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Schab pieczony w sosie własnym 90g	| 7, 9 |			
		BEZMLECZNE	Schab pieczony w sosie własnym 90g	| 1, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny 90g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g | Surówka z kapusty czerwonej 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Środa **29.11.2023**	Buraczkowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 7, 9 |	STANDARDOWE	Gulasz drobiowy z warzywami korzeniowymi 100g	| 1, 3, 9 |	Koktajl owocowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Frankfurterka na ciepło Bagietka z masłem i pomidorem Mięta
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz drobiowy z warzywami korzeniowymi 100g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Gulasz drobiowy z warzywami korzeniowymi 100g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Pieczone warzywa w sosie pomidorowym z tofu 210g	| 1, 3, 7, 9 |			
		DODATKI	Kasza pęczak 100g | Bukiet warzyw na parze 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			
Czwartek **30.11.2023**	Fasolowa (rekomendowana porcja – 250g) | 1, 3, 7, 9 |	STANDARDOWE	Pałki z kurczaka pieczone 100g	| 1, 3, 9 |	Ciasto JOGURTOWE (wypiek firmowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)	Grahamka z pastą twarogową i rzodkiewką Herbata cytrynowa
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pałki z kurczaka pieczone 100g	| 3, 9 |			
		BEZMLECZNE	Pałki z kurczaka pieczone 100g	| 1, 3, 9 |			
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny z soczewicą 120g	| 1, 3, 9 |			
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g | Marchew gotowana 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	| 1, 3, 7, 9 |			

CODZIENNE ŚNIADANIA W FORMIE STOŁU SZWEDZKIEGO:

wybór pieczywa standardowego (mieszane, żytnie, pszenno-żytnie – bułka wrocławska, chleb zwykły, chleb razowy, chleb żytni)**; chleb bezglutenowy jasny; wafle ryżowe/kukurydziane bezglutenowe; masło; warzywa na kanapki i do chrupania w formie słupków** (według dostępności sezonowej)**; chude wędliny drobiowe i wieprzowe** (typu polędwica, szynka, filet)**; sery żółte krowie** (podpuszczkowe typu holenderskiego z rodzaju gouda i edam)**; pasty do smarowania pieczywa na bazie twarogu; dżem/konfitura owocowa; mleko UHT krowie i mleko roślinne** (ryżowe, sojowe lub migdałowe)**; płatki śniadaniowe zbożowe i kukurydziane bezglutenowe; herbata z cytryną; kakao z mlekiem lub mlekiem roślinnym; owoce sezonowe; jogurt naturalny; każdego dnia co najmniej jeden dodatek ciepły – parówka drobiowo-cielęca/frankfurterka wieprzowa lub jajecznica lub omlecik lub placuszek śniadaniowy** (marchewkowy, jabłkowy, ziemniaczany)**.**

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECHY; 9. SELER; 10. GORCZYCA; 11. SEZAM; 12. DWUTLENEK SIARKI I SIARCZANY; 13. ŁUBIN; 14. MIĘCZAKI.

*Zgodnie z obowiązującymi przepisami i wymogami formalno-prawnymi dieta eliminująca gluten realizowana w jednym ciągu produkcyjnym z pozostałymi posiłkami nie może być opisywana za pomocą określeń takich jak *„bezglutenowa”, „bez glutenu”* bądź innych mogących ewentualnie wprowadzać w błąd konsumenta. Dieta taka jest niewskazana dla osób z celiakią lub silną alergią/nietolerancją/uczuleniem w zakresie glutenu.

Prezentowane menu może ulec zmianie z przyczyn logistyczno - zaopatrzeniowych