|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **II DANIE I DODATKI** | **DESER** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek,01.04.19 | kanapka z ½ bułki 1, masło 5g 7, szynka 20 g, papryka 15 g, pomidor 15 g, ogórek kwaszony 15 g, mleko 200 ml 7 | ogórkowa250 ml/350 ml 7, 9 | STANDARD | pierś kurczaka, sos słodko-kwaśny 120g/140g 1pierś kurczaka, makaron ryżowy 240 g | kisiel150 ml | woda mineralnaz cytrynąi miętą200 ml | pomidorki koktajlowe 50 g, serek wiejski 150 g 7, wafelek ryżowy 1 szt., herbata 200 ml |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZ. | pierś kurczaka, sos słodko- kwaśny 140 g 1makaron ryżowy, sos słodko-kwaśny 240 g 1 |
| WEGET. |
| DODATEK | ryż 85 g/110 g |
| SURÓWKA | marchewka z selerem 90 g/120 g 9 |
| wtorek,02.04.19 | musli 30 g 1, 5, 8, 11, jogurt naturalny 150 ml, 7, kanapka z 1/2 bułki 1, masło 5g 7, jajko na twardo 30 g 3, sałata, rzodkiewka 10 g, ogórek, herbata 200 ml | pomidorowa z makaronem250 ml/350 ml1, 3, 7, 9 | STANDARD | kotlet schabowy 90 g/120 g 1, 3,7gulasz warzywny 120 ggulasz warzywny 120 ggulasz warzywny 120 g | koktajl owocowy na kefirze 150 ml7 | herbata zielona/ woda mineralna 200 ml | słupki marchewki do chrupania 50 g, tost pełnoziarnisty z serem mozzarella 100 g 1,7 mleko 200 ml 7 |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. |
| DODATEK | ziemniaki 120 g/150 g |
| SURÓWKA | buraczki z jabłkiem 90 g/ 130 g |
| środa,03.04.19 | kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, banan 30 g kanapka z ciemnego pieczywa 50 g 1, masło 5g 7, ser żółty 20 g 7, papryka 15 g, herbata 200 ml | fasolowa250 ml/350 ml 1, 9, 10 | STANDARD | kluski leniwe, tarta bułka z masłem200 g/240 g 1, 3,7 | wafel ryżowy1 szt. | sok pomarań-czowy/ woda mineralna200 ml | kanapka z 1/2 bułki 1, masło 5 g 7, pasta jajeczna 30 g 3, 7, szczypiorek, rzodkiewka10 g, herbata 200 ml |
| BEZGLUTEN. | naleśniki, mus owocowy 280 g, 3naleśniki, mus owocowy 280 g, 3 |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | kluski leniwe, tarta bułka z masłem 240 g 1, 3,7 |
| DODATEK | - |
| SURÓWKA | sałatka owocowa 100 g  |
| czwartek,04.04.19 | tost pełnoziarnisty z serem mozzarella 100 g 1,7, ogórek kwaszony 15 g, pomidorki koktajlowe 3 szt., kakao 200 ml 7 | barszcz biały 250 ml/350 ml 1, 7, 9, 10 | STANDARD | gyros z kurczaka 110g/130 g gyros z kurczaka 130 ggyros z kurczaka 130 g | ciasto cytryno-we (wypiek własny)40 g1, 3, 7 | kompot/woda mineralna 200 ml | kasza manna na mleku 100 ml 1, 7, mus truskawkowy 50 ml, woda mineralna 200 ml |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | lasagne z warzywami, z sosem śmietanowym 200 g 1, 3, 7 |
| DODATEK | kasza kuskus 90 g/120 g 1 |
| SURÓWKA | brokuły z kalafiorem z wody 100 g/150 g |
| piątek, 05.04.19 | płatki kukurydziane na mleku 200 ml, 1, 7, kanapka z ciemnego pieczywa 50 g 1, masło 5g 7, pasta twarogowa z makrelą 30 g 4,7, papryka15 g, herbata 200 ml | koperkowa 250 ml/350 ml 1, 7, 9 | STANDARD | filet z mintaja 90 g/110 g 1, 3, 4paluszki z mintaja 110 g 3, 4, 7filet z mintaja 110 g 1, 3, 4 | jabłko 100 g | woda mineralna 200 ml | batonik zbożowy fitness 1, 5, 8, 11, jabłko 50 g, kakao 200 ml 7 |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZN. |
| WEGET. | medaliony z kaszy gryczanej i sera pleśniowego 130 g dip pietruszkowy na bazie jogurtu 3, 7 |
| DODATEK | ziemniaki 120 g/150 g  |
| SURÓWKA | z kapusty kwaszonej 80g/120 g  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **II DANIE I DODATKI** | **DESER** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek08.04.19 | owsianka na mleku 200 ml 1,7, kanapka z pieczywa raz. 1, masło 5 g 7, sałata, żółty ser 20 g 7, pomidor 20 g, ogórek kwaszony 20g, herbata z cytryną 200 ml | jaglanka 250 ml/350 ml 7, 9 | STANDARD. | filet z kurczaka, sos tzatziki100 g/130 g 7filet z kurczaka, sos tzatziki 130 g 7filet z kurczaka, 130 ml | budyń150 ml7 | herbata owocowa 200 ml/woda mine-ralna200 ml | tost pełnoziarnisty z mozzarellą i szynką150 g 1, 7, pomidor 25 g, ogórek kwaszony 25 g, herbata 200 ml |
| BEZGLUTEN |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | szaszłyk z warzyw 150 g, sos tzatziki 50 ml 7 |
| DODATEK | pęczak 85 g/ 110 g 1 |
| SURÓWKA | mix sałat z ogórkiem i rzodkiewkami 80g/120 g 7 |
| wtorek,09.04.19 | jajko gotowane 1 szt. 3, kanapka z ½ bułki 1, masło5g 7, avocado 15 g, ziarna dyni 5 g, marchewka do chrupania 30 g, kakao 200 ml 7 | rosół z makaro-nem 250 m l/350 ml 1, 3, 7, 9 | STANDARD. | gołąbki z ryżem, sos pomidorowy110g/ 130g 1, 3, 7zapiekanka dyniowa z kaszą jaglaną 220 g zapiekanka dyniowa z kaszą jaglaną 220 gzapiekanka dyniowa z kaszą jaglaną 220 g | ciastko z ziarnem słonecznika 30 g 1, 3, 7 | woda mine-ralna 200 ml | winogrona 150 g, wafel ryżowy (1 szt.), herbata malinowa 200 ml |
| BEZGLUTEN |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. |
| DODATEK | ziemniaki 120 g/150 g |
| SURÓWKA | bukiet warzyw 100g/150 g |
| środa,10.04.19 | płatki ryżowe z mlekiem 200 ml 7, kanapka z ½ bułki, masło 5g, z żółtym serem 15 g 1, 7, pomidorem 40 g, herbata 200 ml  | pieczar-kowa 250 ml/350 ml 7, 9  | STANDARD. | placki z tartymi jabłkami, z cukrem pudrem 180 g/220g 1, 3, 7 | galaretka 150 ml | sok jabłkowy200 ml/woda mine-ralna 200 ml | kanapka z ½ grahamki 1, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 35 g 3, 7, rzodkiewka 20 g, kakao 200 ml 7 |
| BEZGLUTEN | placki z tartymi jabłkami 220 g 3, 7pierogi z tartymi jabłkami 220 g 1, 3 |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | placki z tartymi jabłkami 220 g 1, 3, 7 |
| DODATEK | - |
| SURÓWKA | sałatka owocowa 100 g/140 g |
| czwartek,11.04.19 | parówka z szynki z wody 40 g 10, sos pomidorowy20 ml, kanapka z ½ bułki 1, masło 5g 7, ogórek zielony 20g, papryka do chrupania 20 g, herbata 200 ml | kapuśniak 250 ml/350 ml 1, 7, 9 | STANDARD. | eskalopki wieprzowe, sos majerankowy 90 g/120g 1,7eskalopki wieprzowe, sos majerankowy 120 geskalopki wieprzowe, sos majerankowy 120 g | owoc1 szt. | woda mine-ralna z cytrynąi miętą200 ml | herbatniki 30 g 1,3,7, mandarynka 1 szt., herbata z cytryną 200 ml |
| BEZGLUTEN |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | medalion z siekanego jajka ze szczypiorkiem 130 g 1, 3 |
| DODATEK | makaron 90 g/120 g 1, 3 |
| SURÓWKA | buraczki na ciepło 100g/130 g  |
| piątek, 12.04.19 | mini omlet z 1 jajka na maśle 5g, z musem truskawkowym 30 ml 1, 3, 7, banan ½ szt., mleko 200 ml 7 | jarzynowa 250 ml/350 ml 1, 7, 9 | STANDARD | paluszki rybne 90 g/120 g 1, 3, 4, 7paluszki rybne 120 g 3, 4, 7paluszki rybne 120 g 1, 3, 4 | wafel ryżowy1 szt. | kompot 200 ml/woda mine-ralna 200 ml | jogurt owocowy150 ml 7,herbata 200 ml |
| BEZGLUTEN |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | quasadilla z duszonym szpinakiem i ricottą, z serem mozzarella 150 g 1, 3, 7 |
| DODATEK | ryż 85 g/110 g |
| SURÓWKA | z kapusty kwaszonej 80g/120 g  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **II DANIE I DODATKI** | **DESER** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek,15.04.19 | **Egzamin ósmoklasisty. Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| wtorek, 16.04.19 | **Egzamin ósmoklasisty. Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| środa,17.04.19 | **Egzamin ósmoklasisty. Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| czwartek,18.04.19 | **Przerwa świąteczna - Wielkanoc** |
| piątek,19.04.19 | **Przerwa świąteczna - Wielkanoc** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **II DANIE I DODATKI** | **DESER** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek,22.04.19 | **Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| wtorek,23.04.19 | **Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| środa,24.04.19 | musli z maślanką 180 ml 1, 5, 7, 8, 11, kanapka z pieczywa razowego, masło 5g, żółty ser 20 g 1, 7 papryka 30 g , ogórek 15 g, herbata z cytryną 200 ml | ogórkowa 250 ml/350 ml 7, 9 | STANDARD. | pierogi z kaszą jaglaną i jabłkami 200g/240g 1, 3, 7 | kisiel150 ml | herbata owocowa 200 ml/ woda mineralna 200 ml | jogurt z musem truskawkowym 150 ml 7, woda mineralna200 ml |
| BEZGLUTEN. | naleśniki z jabłkami 240 g 3, 7 |
| BEZMLECZ. | pierogi z kaszą jaglaną i jabłkami 240g 1, 3 |
| WEGET. | pierogi z kaszą jaglaną i jabłkami 240g 1, 3, 7 |
| DODATEK | - |
| SURÓWKA | sałatka owocowa 100g/150 g |
| czwartek,25.04.19 | tost pełnoziarnisty z szynką 100 g 1, 7, sos pomidorowy 20 ml, ogórek kwaszony 30 g, kakao 200 ml 7 | barszcz ukraiński 250 ml/350 ml7, 9  | STANDARD. | medalion drobiowy ze szpinakiem 100g/120g 7medalion drobiowy ze szpinakiem 120g 7medalion drobiowy ze szpinakiem 120g | galaretka150 ml | woda mineralna200 ml | sałatka makaronowa z szynką, żółtym serem i brokułami 100 g 1, 3, 7, kanapka z pieczywa razowego 50 g 1, masło 5g, 7, herbata 200 ml |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | ser camembert w panierce z płatków kukurydzianych z żurawiną 80 g 1, 3, 7 |
| DODATEK | ziemniaki 120 g/150 g  |
| SURÓWKA | mizeria na kapuście pek. i sałacie lod 90g/110g 7  |
| piątek, 26.04.19 | jajecznica z jednego jajka na maśle 3, 7, kanapka z ½ kajzerki 1, masło 5g 7, sałata, pomidor 30 g, mleko 200 ml 7  | zacierkowa250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9 | STANDARD. | filet z mintaja 70 g/100 g 1, 3, 4paluszki z mintaja120 g 3, 4, 7filet z mintaja 120 g 1, 3, 4 | wafel ryżowy1 szt. | kompot 200 ml/ woda mineralna 200 ml | racuchy z jabłkiem 100 g 1, 3, 7, kakao200 ml 7 |
| BEZGLUTEN. |
| BEZMLECZ. |
| WEGET. | tortilla z żółtym serem, sałatą, pomidorami i papryką 1, 7, sos jogurtowy z ziołami 180 g 7 |
| DODATEK | kasza kuskus 90 g/120 g 1 |
| SURÓWKA | kiszona kapusta z tartą marchewką 80 g /120 g |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DATA** | **ŚNIADANIE** | **ZUPA** | **II DANIE I DODATKI** | **DESER** | **NAPÓJ** | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek,29.04.19 | **Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |
| wtorek,30.04.19 | **Dzień wolny od zajęć dydaktycznych** |

Pomimo największych starań, nasze dania bezglutenowe i bezmleczne mogą zawierać śladowe ilości glutenu i mleka (wynikające jedynie
z ograniczeń pomieszczeń i sprzętów), dlatego nie są odpowiednie dla osób z celiakią i innymi poważnymi przeciwwskazaniami, o których decyduje lekarz.

**WYKAZ ALERGENÓW:**

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) i produkty pochodne

2. Skorupiaki i produkty pochodne

3. Jajka i produkty pochodne

4. Ryby i produkty pochodne

5. Orzeszki ziemne (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, nerkowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamia i produkty pochodne

9. Seler zwyczajny 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