

Poniedziałek, 03 września (rozpoczęcie roku szkolnego 2018/2019)

**Zapraszamy do składania deklaracji
obiadowych i wnoszenia opłat
za wrześniowe obiady
na stołówce szkolnej
w godzinach: 8:00-12:00**

Wtorek, 04 września

śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 200 g 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z kielbasą żywiecką 15 g 1, 10, ogórek zielony 10 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	zacierkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	filet z kurczaka panierowany w ziarnach słonecznika 90 g/110 g 1, 3, ryż biały z dodatkiem naturalnego 85 g/100 g
danie wegetariańskie	medalion z kalafiora z parmezanem w panierce z pestkami dyni 130 g 1, 3, 7, dip pietruszkowy na bazie jogurtu 50 ml 7, ryż biały z dodatkiem naturalnego 100 g
warzywa	bukiet warzyw z wody 100 g/150 g 9
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	wafelek ryżowy (1 szt.) z sałatą, gotowanym jajkiem 30 g i rzodkiewką 5 g 3, mleko 200 ml 7

Środa, 05 września

śniadanie	jajecznica z 1 jajka na maśle 3, 7, kanapka z 1/2 bułki grahamki z masłem 1, 7, mleko 200 ml 7
zupa	ogórkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	makaron z białym serem i truskawkami, z jogurtem nat. 220 g/250 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makaron z białym serem i truskawkami, z jogurtem nat. 250 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 90 g/130 g
napój	napój pomarańczowo-brzoskwiniowy 200 ml
deser	kisiel 150 g
podwieczorek	ciasto marchewkowe 90 g 1, 3, 7, kakao 200 ml 7

Czwartek, 06 września

śniadanie	kluski na mleku 200 g 1, 3, 7, kanapka z 1/2 bułki z żółtym serem 15 g, pomidorem 15 g 1, 7, sos pomidorowy 10 ml, herbata z cytryną 200 ml
zupa	pieczarkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	duszona bitka wieprzowa w sosie majerankowym 110 g/130 g 1, 7, pęczak 90 g/120 g 1
danie wegetariańskie	warzywne leczko (papryka, cukinia, pieczarki, marchewka, bakłażan) 120 g, pęczak 120 g 1
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	kompot 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	kasza manna z musem truskawkowym 150 g 1, woda mineralna 200 ml

Piątek, 07 września

śniadanie	frankfurterka z wody 35 g 10, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 7, pomidor 30 g, sos pomidorowy 10 ml, kakao 200 ml 7
zupa	kapuśniak z ziemniakami 250 ml/350 ml 9
drugie danie	paluszki rybne (Frosta) z pieca 100 g/130 g 1, 2, 3, 4, 7, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	paluszki rybne (Frosta) z pieca 130 g 1, 2, 3, 4, 7, ziemniaki 150 g
warzywa	fasolka szparagowa z ziarnami sezamu 90 g/ 130 g 11
napój	woda mineralna 200 ml
deser	wafel ryżowy 1 szt.
podwieczorek	jogurt owocowy 150 ml 7, herbata z cytryną 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 10 września	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z 1,2 bułki grahamki z sałatą, szynką 15 g i pomidorem 15 g 1, 10, herbata z cytryną 200 ml
zupa	zalewajka z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 10
drugie danie	makaron (pszenny mieszany z pełnoziarnistym) z sosem bolognese, z mięsem wieprzowo-cielęcym 220 g/270 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	makaron (pszenny mieszany z pełnoziarnistym) z sosem pomidorowym z ziołami 270 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 90 g/130 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml 1, 7
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki grahamki z sałatą, gotowanym jajkiem 20 g i pomidorem 15 g, 1, 3, kakao 200 ml 7
Wtorek, 11 września	
śniadanie	crunchy z pełnego owsa z jogurtem naturalnym 200 ml 1, 5, 7, 8, 11, kanapka z 1/2 bułki z żółtym serem 15 g i ogórkiem 10 g 1, 7, marchewka do chrupania 30 g, mleko 200 ml 7
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	kotlet schabowy panierowany w otrębach zbożowych i zarodkach pszennych 90 g/110 g 1, 3, 7, ziemniaki 120 g/150
danie wegetariańskie	tortilla pełnoziarnista z żółtym serem, sałatą lodową, pomidorami i papryką 1, 3, 7, sos jogurtowy z ziołami 180 g 7
warzywa	surówka z białej kapusty z ogórkiem kwaszonym i pomidorem 90 g/130 g
napój	herbata z cytryną 200 ml
deser	koktajl na kefirze z mussem brzoskwińowym 150 ml 7
podwieczorek	serek waniliowy 120 ml 7, biszkopty 3 szt. 1, 3, 7, herbata z cytryną 200 ml
Środa, 12 września	
śniadanie	kluski na mleko 200 ml 1, 3, 7, kanapka z 1/2 bułki z pastą jajeczną 15 g i rzodkiewką 10 g 1, 3, herbata z cytryną 200 ml
zupa	krupnik z ziemniakami 250 ml/ 350 ml 1, 9
drugie danie	pierogi z białym serem z wody, z jogurtem 200 g/240 g 1, 3, 7
danie wegetariańskie	pierogi z białym serem z wody, z jogurtem 240 g 1, 3, 7
warzywa	sałatka owocowa 150 ml
napój	napój brzoskwińowo-pomarańczowy 200 ml
deser	kisiel 150 ml
podwieczorek	tost pełnoziarnisty z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 10 ml, mleko 200 7
Czwartek, 13 września	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g 10, sos pomidorowy 10 ml, kanapka z 1/2 bułki z masłem 1, 7, pomidor 30 g, kakao 200 ml 7
zupa	jarzynowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	pieczony udzik z kurczaka 100 g/ 150 g, ryż biały z dodatkiem naturalnego 85 g/90 g
danie wegetariańskie	medaliony z kaszy gryczanej i sera pleśniowego 130 g 7, dip jogurtowo- ziołowy 50g 7, ryż biały z dodatkiem naturalnego 90 g
warzywa	mix sałat z ogórkiem i rzodkiewkami, sos jogurtowy 90 g/120 g 7
napój	woda mineralna 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	wafelek ryżowy z jogurtem i owocami 60 g 7, napój owocowy 200 ml
Piątek, 14 września	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z serem mozzarella 100 g 1, 7, sos pomidorowy 10 ml, mleko 200 ml 7
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml 1, 3, 9
drugie danie	filet z mintaja panierowany z warzywami po grecku 120 g/ 140 g 1, 3, 4, 7, 9 ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	filet z mintaja panierowany z warzywami po grecku 140 g 1, 3, 4, 7, 9, ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i jabłek 80 g/120 g
napój	kompot 200 ml
deser	owoc 100 g
podwieczorek	batonik zbożowy 23 g 1, 5, 8, 11, woda mineralna 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 17 września	
śniadanie	płatki kukurydziane na mleku 200 ml 1, 7, kanapka z 1/2 bułki z szynką drobiową 30 g i ogórkiem 15 g 1, 7, herbata z cytryną 200 ml
zupa	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 250 ml/350 ml 1, 7, 9
drugie danie	pierś z kurczaka pieczona z duszonymi warzywami 110 g/130 g 9, kasza kuskus 90 g/110 g 1
danie wegetariańskie	tortellini z serem i duszonymi warzywami 250 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z kapusty pekińskiej, z ogórkami i rzodkiewkami 100 g/150 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko z ziarnami słonecznika 30 g 1, 3, 7
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki ziarnistej z pastą jajeczną 30 g i rzodkiewką 15 g 1, 3, herbata z cytryną 200 ml
Wtorek, 18 września	
śniadanie	ryż na mleku 200 ml 7, kanapka z 1/2 bułki grahamki z żółtym serem 30 g i pomidorem 15 g 1, 7, kakao 200 ml 7
zupa	szczawiowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 3, 7, 9
drugie danie	pieczeń wieprzowa z sosem z papryką i pieczarkami 100 g/120 g, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	cukinia faszerowana warzywami i ryżem, zapiekana z serem mozzarella 130 g 7, 9, dip jogurtowy z ziołami 50 g 7, ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z białej kapusty z marynatami 90 g /130 g
napój	napój jabłkowo-wiśniowy 200 ml
deser	budyń 150 ml 1, 7
podwieczorek	ciastka zbożowe BelVita 30 g 1, 3, 5, 8, 11, kakao 200 ml 7
Środa, 19 września	
śniadanie	frankfurterka z wody 30 g 10, sos pomidorowy 10 ml, bułka z 1/2 kajzerki z masłem 1, 7, pomidor 15 g, herbata z cytryną 200 ml
zupa	ogórkowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 7, 9
drugie danie	medalion drobiowy z cukinią i marchewką 90 g/110g, dip tzatzyki 50 g 7, ryż z kurkumą 85 g/100 g
danie wegetariańskie	canelloni ze szpinakiem i serem feta, z sosem śmietanowym 180 g 1, 3, 7
warzywa	surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g
napój	kompot 200 ml
deser	galaretki 150 ml
podwieczorek	kluski leniwe z jogurtem 120 g, 1, 3, 7 woda mineralna 200 ml
Czwartek, 20 września	
śniadanie	kluski na mleku 200 ml 1, 3, 7, wafelek ryżowy (1 szt.) z pastą jajeczną 20 g i rzodkiewką 10 g 3, herbata z cytryną 200 ml
zupa	pomidorowa z makaronem 250 ml/350 ml 1, 3, 7, 9
drugie danie	rumszyk wieprzowy z pieca 100g/120 g, ziemniaki 120 g/150 g
danie wegetariańskie	naleśniki z duszonymi warzywami 270 g 1, 3, 7, 9, dip jogurtowy z ziołami 50 g 7
warzywa	buraczki na ciepło 100 g/150 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	koktajl owocowy na kefirze 150 ml 7
podwieczorek	kasza manna z musem truskawkowym 120 ml 1, napój owocowy 200 ml
Piątek, 21 września	
śniadanie	musli z jogurtem 180 ml 1, 5, 7, 8, 11, kanapka z 1/2 kajzerki z pastą twarogową 20 g i ogórkiem 10 g 1, 7, mleko 200 ml 7
zupa	fasolowa z ziemniakami 250 ml/350 ml 9
drugie danie	paluszki rybne (Frosta) z pieca 100 g/130 g 1, 2, 3, 4, 7, ryż biały mieszany z dzikim 85 g/100 g
danie wegetariańskie	paluszki rybne (Frosta) z pieca 130 g 1, 2, 3, 4, 7, ryż biały mieszany z dzikim 100 g
warzywa	surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	wafel ryżowy 1 szt.
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki z kielbasą żywiecką 30 g i ogórkiem 15 g 1, 10, mleko 200 ml 7

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Poniedziałek, 24 września	
śniadanie	parówka z szynki z wody 40 g ¹⁰ , sos pomidorowy 10 ml, kanapka z pieczywa razowego z masłem i papryką 15 g ^{1, 7} , mleko 200 ml ⁷
zupa	soczewicowa z ziemniakami 250 ml/350 ml ^{7, 9}
drugie danie	gyros z kurczaka 110 g/130 g, dip tzatziki 50 g ⁷ , ryż z kurkumą 85 g /100 g
danie wegetariańskie	krążki cukinii i bakłażana w parmezanowym cieście 200 g ^{3, 7} , dip tzatziki 50 g, ⁷ ryż z kurkumą 100 g
warzywa	surówka z białej kapusty z ogórkami szwedzkimi z sosem miodowo-musztardowym 80 g/130 g ¹⁰
napój	woda mineralna 200 ml
deser	budyń 150 ml ^{1, 7}
podwieczorek	sernik z brzoskwiniami domowy 90 g ^{1, 3, 7} , herbata 200 ml
Wtorek, 25 września	
śniadanie	kasza manna na mleku 200 ml ^{1, 7} , kanapka Wasa (1 szt.) z pasztetem drobiowym 20 g i ogórkiem kwaszonym 10 g ^{1, 10} , herbata z cytryną 200 ml
zupa	barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml/350 ml ^{7, 9}
drugie danie	kluski leniwe z bułką tartą i masłem 200 g/240 g ^{1, 3, 7}
danie wegetariańskie	kluski leniwe z bułką tartą i masłem 240 g ^{1, 3, 7}
warzywa	sałatka owocowa 90 g/130 g
napój	kompot 200 ml
deser	galaretka 150 ml
podwieczorek	kanapka z 1/2 bułki grahamki z sałatą, szynką drobiową 15 g i rzodkiewkami 10 g ^{1,10} kakao 200 ml ⁷
Środa, 26 września	
śniadanie	jajko gotowane 1 szt. ³ , kanapka z 1/2 bułki z masłem ^{1, 7} , pomidor 30 g, kakao 200 ml ⁷
zupa	koperkowa z ziemniakami 250ml/350ml ^{1, 7, 9}
drugie danie	kotlet mielony tradycyjny ^{1,7} 100 g/120 g, ziemniaki 100 g/ 150 g
danie wegetariańskie	papryka faszerowana kaszą kus kus z warzywami, zapiekana z serem mozzarella ^{7,9} , sos jogurtowo-ziolowy 50 g ⁷ , ziemniaki 150 g
warzywa	surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g
napój	herbata malinowa 200 ml
deser	kisiel z tartym jabłkiem 150 ml
podwieczorek	grzanka z 1/2 bułki z serem mozzarella 100 g ^{1, 7} , marchewka do chrupania 30 g, mleko 200 ml ⁷
Czwartek, 27 września	
śniadanie	crunchy z pełnego owsa z jogurtem naturalnym 200 ml ^{1, 5, 7, 8, 11} , kanapka z 1/2 bułki z żółtym serem 15 g i ogórkiem 10 g ^{1,7} , marchewka do chrupania 30 g, mleko 200 ml ⁷
zupa	rosół z makaronem i marchewką 250 ml/350 ml ^{1, 3, 9}
drugie danie	potrawka z kurczaka z cukinią, marchewką i pieczarkami 90 g/120 g, ziemniaki 100 g/150 g
danie wegetariańskie	lasagne z warzywami, z sosem śmietanowym 200 g ^{1, 3, 7}
warzywa	mix sałat z ogórkiem i rzodkiewkami, sos jogurtowy 90 g/120 g ⁷ ,
napój	napój pomarańczowo-brzoskwiniowy 200 ml
deser	koktajl truskawkowy na maśle 150 ml ⁷
podwieczorek	racuchy z jabłkiem, z cukrem pudrem 100 g ^{1, 3, 7} , herbata z cytryną 200 ml
Piątek, 28 września	
śniadanie	tost pełnoziarnisty z żółtym serem 100 g ^{1, 7} , sos pomidorowy 10 ml, mleko 200 ml ⁷ ,
zupa	krupnik z ziemniakami 250 ml/350 ml ^{1, 9}
drugie danie	filet z mintaja w chrupiących płatkach kukurydzianych 90 g/110 g ^{1, 3, 4, 7} , kasza kus kus 90 g/120 g ¹
danie wegetariańskie	filet z mintaja w chrupiących płatkach kukurydzianych 110 g ^{1, 3, 4, 7} , kasza kus kus 120 g ¹
warzywa	surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłek 90 g/130 g
napój	woda mineralna 200 ml
deser	ciastko bez cukru 30 g ^{1, 3, 7}
podwieczorek	wafelek ryżowy z jogurtem i owocami 60 g ⁷ , woda mineralna 200 ml

Istnieje możliwość dokładek zupy, dodatków skrobiowych, surówek i wody

Wykaz alergenów:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja 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, orzechy nerkowca, orzeszki pekan , orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, a także 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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂
13. Łubin i produkty pochodne
14. Mięczaki i produkty pochodne