

BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY I ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
Czwartek 01.10.2020	Barszcz czerwony (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pulpeciki wieprzowe w sosie własnym 110g	1, 3, 7, 9	Śliwka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pulpeciki wieprzowe w sosie własnym 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Pulpeciki wieprzowe w sosie własnym 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIANSKIE	Pulpeciki wieprzowe w sosie własnym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g Surówka z kapusty pekińskiej 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	3, 7, 9		
Piątek 02.10.2020	Krem dyniowo-marchewkowy z grzankami (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlety ruskie ziemniaczano-twarogowe 110g	1, 3, 7, 9	Zdrowy kisiel	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlety ruskie ziemniaczano-twarogowe 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlety ruskie ziemniaczane 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIANSKIE	Kotlety ruskie ziemniaczano-twarogowe 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Surówka z rzepy 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	3, 7, 9		

OZNACZENIE NUMERYCZNE ALERGENÓW WYSTĘPUJĄCYCH W POSIŁKACH: 1. GLUTEN; 2. SKORUPIAKI; 3. JAJA; 4. RYBY; 5. ORZESZKI ZIEMNE; 6. SOJA; 7. MLEKO; 8. ORZECY; 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.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
<u>Poniedziałek</u> 05.10.2020	Żurek (rekomendowana porcja ~ 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3, 7	Arbuz	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	3, 7		
		BEZMLECZNE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3, 7		
		DODATKI	BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Wtorek</u> 06.10.2020	Pomidorowa z makaronem (rekomendowana porcja ~ 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet serowy w sosie szpinakowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Środa</u> 07.10.2020	Ogórkowa (rekomendowana porcja ~ 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9	Ciasto PIEGUSEK (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Gołąbek warzywny z ryżem w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Czwartek</u> 08.10.2020	Jarzynowa (rekomendowana porcja ~ 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Mandarynka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron razowy z suszonymi pomidorami i tuńczykiem 240g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Piątek</u> 09.10.2020	Kalafiorowa z koperkiem (rekomendowana porcja ~ 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z miruny panierowany 110g	1, 3, 4, 7, 9	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z miruny panierowany 110g	3, 4, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Filet z miruny panierowany 110g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Warzywa panierowane 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z kapusty kiszzonej 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
<u>Poniedziałek</u> 12.10.2020	Pomidorowa z ryżem (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Kopytka z okrasą z cebulki 260g	1, 3, 7, 9	Śliwka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kluski śląskie z okrasą z cebulki 260g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kopytka z okrasą z cebulki 260g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kopytka z okrasą z cebulki 260g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Marchewka z jabłkiem 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Wtorek</u> 13.10.2020	Fasolowa (rekomendowana porcja – 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z piersi z kurczaka w panierce kukurydzianej 110g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z piersi z kurczaka w panierce kukurydzianej 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Filet z piersi z kurczaka w panierce kukurydzianej 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny z brokułami 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g Surówka z pomidora i cebulki 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Środa</u> 14.10.2020	Rosół z makaronem (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pałka z kurczaka marynowana pieczona 110g	1, 3, 9	Ciasto drożdżowe (wypiek firmowy)	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pałka z kurczaka marynowana pieczona 110g	1, 3, 9		
		BEZMLECZNE	Pałka z kurczaka marynowana pieczona 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet brokułowo-marchewkowy 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ryż 100g Marchewka z groszkiem 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Czwartek</u> 15.10.2020	Szczawiowa z jajkiem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Befsztyk z cebulką 110g	1, 3	Grejpfrut częstka 1/4	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Befsztyk z cebulką 110g	3		
		BEZMLECZNE	Befsztyk z cebulką 110g	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny 110g	1, 3, 7		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Buraczki zasmażane 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Piątek</u> 16.10.2020	Barszcz ukraiński (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet jajeczny 120g	1, 3, 7, 9	Budyń waniliowy	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet jajeczny 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet jajeczny 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z kapusty pekińskiej 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		

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.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
<u>Poniedziałek</u> 19.10.2020	Kapuśniak (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron z sosem bolońskim 260g	1, 3, 7, 9	Sok tłoczony NFC	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron z sosem bolońskim 260g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Makaron z sosem bolońskim 260g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron z sosem neapolitańskim 260g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Wtorek</u> 20.10.2020	Soczewicowa (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet pożarski 110g	1, 3, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet pożarski 110g	3, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet pożarski 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Cukinia panierowana 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 120g Pomidor z cebulką 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Środa</u> 21.10.2020	Zacierkowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Gulasz wieprzowy 110g	1, 3, 9	Gruszka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz wieprzowy 110g	3, 9		
		BEZMLECZNE	Gulasz wieprzowy 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz warzywny 110g	1, 3, 9		
		DODATKI	Kasza jęczmienna 100g Surówka z ogórka kiszzonego 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Czwartek</u> 22.10.2020	Krem brokułowy z grzankami (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Naleśniki z nadzieniem twarogowym i polewą truskawkową 240g	1, 3, 7	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki z nadzieniem twarogowym i polewą truskawkową 240g	3, 7		
		BEZMLECZNE	Naleśniki z owocami i polewą truskawkową 240g	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Naleśniki z nadzieniem twarogowym i polewą truskawkową 240g	1, 3		
		DODATKI	BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Piątek</u> 23.10.2020	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Nuggetsy z dorsza 120g	1, 3, 4, 7, 9	Mandarynka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Nuggetsy z dorsza 120g	3, 4, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Nuggetsy z dorsza 120g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny ze szczypiorkiem 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z kapusty kiszzonej 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		

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.

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
<u>Poniedziałek</u> 26.10.2020	Jarzynowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3	Arbuz	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	3		
		BEZMLECZNE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron świderki z musem truskawkowym 240g	1, 3		
		DODATKI	BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Wtorek</u> 27.10.2020	Rosół z makaronem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet serowy w sosie szpinakowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Mizeria 80g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Środa</u> 28.10.2020	Krupnik (rekomendowana porcja – 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9	Słupki warzywne do chrupania	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Gołąbek warzywny z ryżem w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Czwartek</u> 29.10.2020 <i>dzień kuchni marokańskiej</i>	Pomidorowa z kaszą bulgur i fasolką (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	<i>Tagine</i> - gulasz z kurczakiem 110g	1, 3, 7, 9	<i>Meskouta</i> ciasto pomarańczowe	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Tagine z kurczakiem 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Tagine z kurczakiem 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Tagine z warzywami i ciecierzycą 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza kuskus 100g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		
<u>Piątek</u> 30.10.2020	Kalafiorowa z koperkiem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z miruny panierowany 110g	1, 3, 4, 7, 9	Śliwka	Kompot wieloowocowy Woda z cytryną (napoje nielimitowane)
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z miruny panierowany 110g	3, 4, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Filet z miruny panierowany 110g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Warzywa panierowane 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 100g Surówka z kapusty kiszzonej 70g BAR SAŁATKOWO-SURÓWKOWY	1, 3, 7, 9		

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.