

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
Poniedziałek 04.01.2021	Kapuśniak (rekomendowana porcja – 300g) 1, 9	STANDARDOWE	Leniwe podane z okrasą z masła i bułki tartej 240g/8szt.	1, 3, 7	Jabłko	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	3, 7		
		BEZMLECZNE	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Leniwe podane z okrasą z masła i bułki tartej 240g/8szt.	1, 3, 7		
		DODATKI	Surówka z marchewki i jabłka z sokiem z cytryny 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Wtorek 05.01.2021	Pomidorowa z ryżem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet mielony 120g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet mielony 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet mielony 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g Buraczki na ciepło 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Czwartek 07.01.2021	Rosół drobiowy z makaronem nitki (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 9	STANDARDOWE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 7, 9	Budyń czekoladowy	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz wielowarzywny z soczewicą 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza gryczana 100g Ogórek kiszony 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Piątek 08.01.2021	Barszcz ukraiński (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	1, 3, 7	Mandarynka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	3, 7		
		BEZMLECZNE	Naleśniki z konfiturą owocową i kawałkami owoców 240g/2szt.	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Naleśniki z serem białym podane z polewą jogurtowo-owocową 240g/2szt.	1, 3, 7		
		DODATKI	Pieczone plasterki jabłka z cynamonem 60g	1, 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.

| SZWAJCARKA Marcin Sikorski | tel. 502-856-258 | www.szwajcarka.net |

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
Poniedziałek 11.01.2021	Szczeniowa z jajkiem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9	Słupki i talarki warzywne do chrupania	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Makaron z sosem bolońskim 240g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron z sosem neapolitańskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Salata z winegretem 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Wtorek 12.01.2021	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 7, 9	Ciasto drożdżowe z kruszonką (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Warzywa panierowane podane w sosie słodko-kwaśnym 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ryż 100g Surówka chińska 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Środa 13.01.2021	Fasolowa (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	1, 3, 7, 9	Pomarańcza w cząstkach 1/4	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Schab pieczony podany w sosie własnym 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Pieczeń warzywna w sosie pieczarkowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza jęczmienna wiejska 100g Kapusta modra 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Czwartek 14.01.2021	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 7, 9	Kisiel witaminowy z cząstkami cytryny	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet jajeczny z marchewką 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Puree ziemniaczane 120g Surówka z pora 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Piątek 15.01.2021	Pomidorowa z drobnym makaronem (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z dorsza panierowany 110g	1, 3, 4, 7, 9	Mandarynka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z dorsza panierowany 110g	3, 4, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Filet z dorsza panierowany 110g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Zapiekanka warzywna z serem żółtym i sosem (jako samodzielne danie) 240g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 120g Surówka z kapusty kiszzonej 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	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.

WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK & ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
Poniedziałek 18.01.2021	Krupnik tradycyjny (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pierogi z serem białym podane z musem truskawkowym 260g/6szt.	1, 3, 7	Pomarańcza w cząstkach 1/4	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	3, 7		
		BEZMLECZNE	Kluski śląskie ziemniaczane z okrasą cebulową 240g/8szt.	1, 3		
		WEGETARIAŃSKIE	Pierogi z serem białym podane z musem truskawkowym 260g/6szt.	1, 3, 7,		
		DODATKI	WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Wtorek 19.01.2021	Rosół drobiowy z makaronem nitki (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9	Kisiel żurawinowy	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Klopsiki warzywne w sosie pomidorowym 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza gryczana 120g Surówka z ogórka kiszzonego 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Środa 20.01.2021	Żurek z jajem i kiełbasą (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	1, 3, 7, 9	Ciasto kakaowe (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Pałka z kurczaka pieczona w marynacie miodowej 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlecik serowy panierowany 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Puree ziemniaczane 100g Marchewka mini 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Czwartek 21.01.2021	Jarzynowa (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Gulasz wieprzowy z warzywami 120g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Gulasz wielowarzywny z soczewicą 120g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza jęczmienna wiejska 100g Surówka z pora 60g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Piątek 22.01.2021	Grochówka (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	1, 3, 4, 7	Gruszka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	3, 4, 7		
		BEZMLECZNE	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Filet z miruny w delikatnej panierce cytrynowej 120g	1, 3, 4, 7		
		DODATKI	Ryż z kurkumą 100g Surówka wielowarzywna 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	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.

WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK & ZDROWY DESER W TWOJEJ STOŁÓWCE SZKOLNEJ

DATA	ZUPA	DRUGIE DANIE I DODATKI		ALERGENY	DESER	NAPOJE
Poniedziałek 25.01.2021	Kalafiorowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9	Jabłko	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Makaron z sosem bolońskim i tartym żółtym serem 240g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Makaron z sosem bolońskim 240g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Makaron z sosem neapolitańskim i tartym żółtym serem 240g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Sałata z winegretem 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Wtorek 26.01.2021	Zimowa ziemniaczanka delikatnie cebulowa (rekomendowana porcja – 250g) 1, 7, 9	STANDARDOWE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 7, 9	Kisiel witaminowy z cząstkami grejpfruta	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kotlet schabowy 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kotlet schabowy 110g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Warzywa panierowane 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Ziemniaki tłuczone 120g Kapusta duszona z pomidorami 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Środa 27.01.2021	Pomidorowa z drobnym makaronem (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 7, 9	Ciasto pomarańczowe z kokosem (wypiek firmowy)	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Surówka z ogórka kiszzonego 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Czwartek 28.01.2021	Krem wielowarzywny (rekomendowana porcja – 250g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Filet z indyka 110g	1, 3, 7, 9	Gruszka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Filet z indyka 110g	3, 7, 9		
		BEZMLECZNE	Filet z indyka 110g	1, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Kotlet z tofu 110g	1, 3, 7, 9		
		DODATKI	Kasza orkiszowa 120g Jabłka pieczone z cebulką 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	1, 3, 7, 9		
Piątek 29.01.2021	Ogórkowa (rekomendowana porcja – 300g) 1, 3, 7, 9	STANDARDOWE	Fishburger z dorsza z dipem koperkowym 120g	1, 3, 4, 7	Mandarynka	Kompot owocowy Woda
		ELIMINUJĄCE GLUTEN*	Fishburger z dorsza z dipem koperkowym 120g	3, 4, 7		
		BEZMLECZNE	Fishburger z dorsza z sosem koperkowym 120g	1, 3, 4, 9		
		WEGETARIAŃSKIE	Medalion warzywny z dipem koperkowym 120g	1, 3, 7		
		DODATKI	Ziemniaczki pieczone 120g Coleslaw 70g WYBÓR SAŁATEK I SURÓWEK	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.