

ZDROWY STYL ŻYCIA




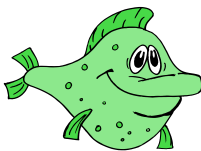

JESIEŃ/ZIMA '11/12

TYDZIEŃ 1 rozpoczynający się

24 października (szkoła zamknięta), 21 listopada, 19 grudnia, 30 stycznia, 27 lutego, 26 marca

w = wegetariański

* Posiłki wegetariańskie
przygotowujemy na
zamówienie

| Poniedziałek | Wtorek* | Środa* | Czwartek* | Piątek |
|--|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | | Burger z wołowiny lub dziczyzny w bułce |
| Paluszki rybne z dorsza z ziemniakami lub Makaron z żółtym serem i pomidorami (w) | Curry z kurczaka z ryżem lub Hot Dog z ziemniakami | Mięso mielone z ziemniakami lub Zawijaniec z tuńczykiem | Pieczeń wieprzowa w sosie lub Łosoś z keczupem | lub |
| Mieszanka warzywna Wybór sałatek | Słodka kukurydza Wybór sałatek | Brokuły Wybór sałatek | Pieczone ziemniaki Marchew Wybór sałatek | Groszek zielony Wybór sałatek |
| | Owocowe ciasto kruche w słodkim sosie mleczno- jajecznym Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Deser ryżowy z owocami Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | Biszkopt czekoladowy w słodkim sosie mleczno- jajecznym Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów |




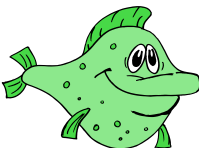

ZDROWY STYL ŻYCIA

TYDZIEŃ 2 rozpoczynający się

31 października, 28 listopada, 9 stycznia, 6 lutego, 5 marca

JESIEŃ/ZIMA '11/12

Do posiłków podajemy chleb różnego rodzaju, mleko, wodę lub sok owocowy.

| Poniedziałek | Wtorek* | Środa | Czwartek* | Piątek* |
|--|--|--|---|---|
|  Spaghetti Bolognaise lub Pizza(w) z chlebem czosnkowym Stodka kukurydza Wybór sałatek |  Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa Kiełbaski z ziemniakami puree lub Bagietka z szynką Puree ziemniaczane Marchew Wybór sałatek |  Makaron rurki zapiekany z serem (w) lub Kurczak w sosie cytrynowym z ryżem Brokuły Wybór sałatek |  Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniakami lub Kebab z łososiem Kalafior Wybór sałatek |  Ryba z frytkami lub Filet z kurczaka z frytkami Peas Wybór sałatek |
| Biszkopt z owocami w słodkim sosie mleczno- jajecznym Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Mus 'Angel Delight' z owocami Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Ciasto domowe i Milkshake Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów |




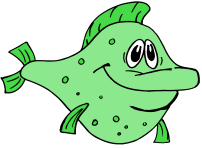

ZDROWY STYL ŻYCIA

JESIEŃ/ZIMA '11/12

Niniejsze menu zostało
zatwierdzone przez
naszego dietetyka.

TYDZIEŃ 3 rozpoczynający się

7 listopada, 5 grudnia, 16 stycznia, 13 lutego (szkoła zamknięta), 12 marca

| Poniedziałek | Wtorek* | Środa* | Czwartek* | Piątek |
|---|---|---|---|--|
|  |  |  |  |  |
| Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa Zapiekanka z brokułami i serem (w) lub | Duszony kurczak z cebulą i ziemniakami lub | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa Potrawa z mielonego mięsa i ziemniaków lub | Pieczeń wieprzowa w sosie z pieczonymi ziemniakami lub | Paluszki rybne z dorsza lub |
| Burger z wołowiny lub dziczyzny w bułce | Łosoś z keczupem | Pieczony ziemniak w mundurku z tuńczykiem w majonezie | Curry z kurczaka z ryżem | Paszteciki serowo- ziemniaczane (w) |
| Słodka kukurydza Wybór sałatek | Ziemniaki Mieszanka warzywna Wybór sałatek | Fasolka w sosie pomidorowym Wybór sałatek | Brokuły Wybór sałatek | Ziemniaki Zielony groszek Wybór sałatek |
| | Deser toffi ze smietaną Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Lody z owocami i waflami Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | Ciastko czekoladowe w słodkim sosie mleczno-jajecznym Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów |




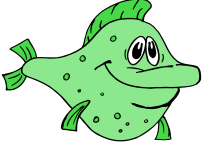

ZDROWY STYL ŻYCIA

TYDZIEŃ 4 rozpoczynający się

14 listopada, 12 grudnia, 23 stycznia, 20 lutego, 19 marca

JESIEŃ/ZIMA '11/12



| Poniedziałek* | Wtorek* | Środa | Czwartek* | Piątek |
|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa | Zupa domowa (w) lub Przystawka owocowa |
| Kiełbaski w sosie lub | Lasagne lub | Haggis z brukwią i ziemniakami lub | Mięso zapiekane w cieście z kroketami ziemniaczanymi lub | Ryba z frytkami lub |
| Ciastko rybne z łososia | Filet z kurczaka z ziemniakami | Makaron rurki zapiekany z serem (w) | Burger z kurczaka w bułce | Pizza z frytkami (w) |
| Ziemniaki puree Fasola w sosie pomidorowym Wybór sałatek | Słodka kukurydza Wybór sałatek | Brokuły Wybór sałatek | Kapusta Wybór sałatek | Zielony groszek Wybór sałatek |
| Buteczka owocowa w słodkim sosie mleczno-jajecznym Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Sałatka owocowa Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów | | Ciasto domowe i milkshake Wybór świeżych owoców Wybór jogurtów |

| TYDZIEŃ 1 Rozpoczynający się: 24 października (szkoła zamknięta); 21 listopada; 19 grudnia; 30 stycznia; 27 lutego; 26 marca | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---|------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK* | PIĄTEK* |
| Zupa domowa dnia z chlebem różnego rodzaju do wyboru | | | | |
| Makaron z pomidorami i żółtym serem (w) | Curry z kurczaka z ryżem | Mielony stek z ziemniakami puree | Pieczona wieprzowina w sosie jabłkowym z pieczonymi ziemniakami | Smażona ryba w panierce z frytkami |
| Potrawa rybna dnia (zobacz na menu na tablicy) | Lasagne warzywna z chlebem czosnkowym (w) | Tradycyjne danie meksykańskie (w) | Gulasz wołowy z makaronem | Smażona potrawa z kurczaka z ryżem |
| Dania serwujemy z warzywami lub sałatkami | | | | |
| Deser dnia | Krucze ciasto owocowe w słodkim sosie mleczno-jajecznym | Deser dnia | Deser ryżowy z owocami | Deser dnia |
| Owoce i jogurty dostępne codziennie | | | | |

Dostępne codziennie

| | | |
|--|----|-------|
| Wybór gorących przekąsek | od | £1.15 |
| Ziemniaki pieczone w mundurkach z nadzieniem do wyboru | od | £1.25 |
| Bagietki, zawijańce i kanapki z nadzieniem do wyboru | od | £1.05 |
| Świeże owoce – w całości, porcjowane, sałatki | od | £0.30 |
| Wypiek domowy | od | £0.45 |
| Wybor napojów | od | £0.25 |

£1.95 OKAZJA – zamów 2 dania – otrzymasz DARMOWY NAPÓJ
(250ml mleka /200ml soku Aquajuce /330ml wody)

**TYDZIEŃ 2 rozpoczynający się: 31 października; 28 listopada;
9 stycznia; 6 lutego; 5 marca**

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK* | PIĄTEK* |
|---|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| Zupa domowa dnia z chlebem różnego rodzaju do wyboru | | | | |
| Spaghetti Bolognese z chlebem czosnkowym | Kiełbaski wieprzowe z ziemniakami puree | Makaron rurki zapiekany z serem (w) | Pieczeń wołowa z pieczonymi ziemniakami | Smażona ryba w panierce z frytkami |
| Porcja pizzy z pieczonym ziemniakiem (w) | Zapiekanka z porów i sera (w) | Kurczak cytrynowy z ryżem | Potrawa rybna dnia (zobacz na menu na tablicy) | Jagnięcina z ryżem |
| Dania serwujemy z warzywami lub sałatkami | | | | |
| Biszkopt owocowy w słodkim sosie mleczno-jajecznym | Deser dnia | Mus z owocami | Deser dnia | Deser dnia |
| Owoce i jogurty dostępne codziennie | | | | |

Dostępne codziennie

| | | |
|--|----|-------|
| Wybór gorących przekąsek | od | £1.15 |
| Ziemniaki pieczone w mundurkach z nadzieniem do wyboru | od | £1.25 |
| Bagietki, zawijańce i kanapki z nadzieniem do wyboru | od | £1.05 |
| Świeże owoce – w całości, porcjowane, sałatki | od | £0.30 |
| Wypiek domowy | od | £0.45 |
| Wybór napojów | od | £0.25 |

**TYDZIEŃ 3 Rozpoczynający się: 7 listopada; 5 grudnia; 16 stycznia;
13 lutego (szkoła zamknięta); 12 marca**

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK* | ŚRODA | CZWARTEK* | PIĄTEK |
|--|---|---|---|--|
| Zupa domowa dnia z chlebem różnego rodzaju do wyboru | | | | |
| <p>Potrawa meksykańska z mięsa mielonego z chili, warzywami i ryżem</p> <p>Zapiekanka z brokułami, serem i makaronem (w)</p> | <p>Duszony kurczak z cebulą i ziemniakami</p> <p>Potrawa rybna dnia (zobacz na menu na tablicy)</p> | <p>Zapiekanka z mielonego mięsa i ziemniaków z puree z warzyw</p> <p>Makaron na ostro z warzywami (w)</p> | <p>Pieczeń wieprzowa z pieczonymi ziemniakami</p> <p>Curry z kurczaka z ryżem</p> | <p>Smażona ryba w panierce z frytkami</p> <p>Paszteciki serowo-ziemniaczane z fasolą w sosie pomidorowym (w)</p> |
| Dania serwujemy z warzywami lub sałatkami | | | | |
| Deser dnia | Deser toffi ze śmietaną | Deser dnia | Szarlotka w słodkim sosie mleczno-jajecznym | Deser dnia |
| Owoce i jogurty dostępne codziennie | | | | |

Dostępne codziennie

| | | |
|--|----|-------|
| Wybór gorących przekąsek | od | £1.15 |
| Ziemniaki pieczone w mundurkach z nadzieniem do wyboru | od | £1.25 |
| Bagietki, zawijańce i kanapki z nadzieniem do wyboru | od | £1.05 |
| Świeże owoce – w całości, porcjowane, sałatki | od | £0.30 |
| Wypiek domowy | od | £0.45 |
| Wybor napojów | od | £0.25 |

£1.95 OKAZJA – zamów 2 dania – otrzymasz DARMOWY NAPÓJ

(250ml mleka /200ml soku Aquajuce /330ml wody)

| TYDZIEŃ 4 Rozpoczynający się: 14 listopada; 12 grudnia; 23 stycznia; 20 lutego; 19 marca | | | | |
|---|--|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK* | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK* | PIĄTEK |
| Zupa domowa dnia z chlebem różnego rodzaju do wyboru | | | | |
| Kielbaski wieprzowe w sosie cebulowym Potrawa rybna dnia (zobacz na menu na tablicy) | Lasagne z wołowiny z chlebem czosnkowym Gulasz grzybowy z ryżem (w) | Haggis z brukwią i ziemniakami Makaron rurki zapiekany z serem (w) | Mięso zapiekane w cieście z krokietami ziemniaczanymi Kurczak na słodko-kwaśno z ryżem | Smażona ryba w panierce z frytkami Pizza domowa z frytkami (w) |
| Dania serwujemy z warzywami lub sałatkami | | | | |
| Babeczka w słodkim sosie mleczno-jajecznym | Deser dnia | Zimowa sałatka owocowa ze śmietaną | Deser dnia | Deser dnia |
| Owoce i jogurty dostępne codziennie | | | | |

Dostępne codziennie

| | | |
|--|----|-------|
| Wybór gorących przekąsek | od | £1.15 |
| Ziemniaki pieczone w mundurkach z nadzieniem do wyboru | od | £1.25 |
| Bagietki, zawijańce i kanapki z nadzieniem do wyboru | od | £1.05 |
| Świeże owoce – w całości, porcjowane, sałatki | od | £0.30 |
| Wypiek domowy | od | £0.45 |
| Wybor napojów | od | £0.25 |