



MENU WEGETARIAŃSKIE

CZERWIEC 2022

ŚRODA 01.06.2022

KREM Z BATATÓW

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
bataty/ marchew/ mleko kokosowe/ curry/ imbir/ kafir/
czosnek

ALERGENY brak

KOTLECİK JAJECZNY

110g – jajka/ bułka tarta/ natka pietruszki/ szczypiorek/
pieprz biały/woda gazowana/ olej rzepakowy

ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM 120g

MARCHEWKA Z GROSZKIEM 80g

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA
Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK 02.06.2022

WIOSENNA ZUPA BOTWINKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
botwinka/ włoszczyzna/ziemniaki/ koperek/ pieprz/ sok z cytryny/
śmietana 9%

ALERGENY 1,9

SPAGHETTI NAPOLI

260g – makaron spaghetti durum/ pomidory/ cebula/ czosnek/
bazylija/ oregano/ tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z
POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIATEK 03.06.2022

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele
angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

KOTLECİK ZIEMNIACZANE

200g – jajka/ bułka tarta/ ziemniaki/ mąka pszenna/
szczyiorek

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ,
MARCHEWKI I JABŁKA

80g – kwaszona kapusta/ marchew/ jabłko/ oliwa z oliwek

ALERGENY 1,3

KOMPOT WIELOOWOCOWY /
WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU WEGETARIAŃSKIE

CZERWIEC 2022

PONIEDZIAŁEK 06.06.2022

WIOSENNA ZUPA ZE ŚWIEŻEGO SZCZAWIU Z JAJKIEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ młody szczaw/ ziemniaki/śmietana 9% /ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny / liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 3,7,9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM Z POLEWĄ JOGURTOWĄ Z OWOCAMI

Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ owoce/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK 07.06.2022

ZUPA JARZYNOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ brokuł/ fasolka szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

DUSZONE BOCZNIKI Z CEBULKĄ

110g – boczniaki cebula/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ ziele angielskie/ masło/ pieprz/ papryka słodka/ papryka ostra/ / czosnek

KASZA GRYCZANA^{120g}
CZERWONA KAPUSTKA^{80g}

ALERGENY 7

KOMPOT TRUSKAWKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA 08.06.2022

ZUPA ZACIERKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ por/ cebula/ makaron zacierki durum/ ziemniaki/ czosnek/ natka pietruszki/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 1,9

KOTLET A'LA SCHABOWY Z CIECIERZCY

110g – ciecierzycza/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/ olej rzepakowy

PUREE ZIEMNIACZANE^{120g}
MŁODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK 09.06.2022

GRÓCHÓWKA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ groch łuskany/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

PULPECIKI WARZYWNE W SOSIE PAPRYKOWO POMIDOROWYM

MAKARON KOKARDKI^{120g}
OGÓREK ZIELONY SŁUPKI^{80g}

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK 10.06.2022

ŻUREK Z JAJKIEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/ czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/ śmietana 9%/ jajko

ALERGENY 1,7,9

FALAFEL ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM

MIX WARZYW NA PARZE

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU WEGETARIAŃSKIE

CZERWIEC 2022

PONIEDZIAŁEK 13.06.2022

PIECZARKOWA Z MAKARONEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9% makaron kokardki durum/
natka pietruszki/ tubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

GULASZ WĘGIERSKI WARZYWNY

120g – WARZYWA/ papryka czerwona i żółta/
cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat
pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka
wędzona i słodka/ pieprz

KASZA GRYCZANA^{100g}

OGÓRKI KISZONE^{80g}

ALERGENY brak

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK 14.06.2022

POMIDOROWA Z RYŻEM

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ ryż/ tubczyk / pieprz/ liść
laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

KALAFIOR W CIEŚCIE Z SEZAMEM

110g – kalafior/ bułka tarta/ sezam/ jajko/ pieprz biały/ olej
rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}
WIOSENNKA SURÓWKA Z SAŁATY,
OGÓRKA ZIELONEGO I
RZODKIEWEK^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOWOCOWY/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA 15.06.2022

WIOSENNA ZUPA BOTWINKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
botwinka/ włoszczyzna/ziemniaki/ koperek/ pieprz/ sok z
cytryny/ śmietana 9%

ALERGENY 9

RYŻ Z MUSEM Z PRAŻONYCH
JABŁEK Z CYNAMONEM I
PŁATKAMI MIGDAŁÓW W POLEWIE
JOGURTOWEJ^{280g}

ALERGENY 7,8

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z
CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU



MENU WEGETARIAŃSKIE

CZERWIEC 2022

PONIEDZIAŁEK 20.06.2022

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

SPAGHETTI NAPOLI

260g – makaron spaghetti durum/ pomidorzy/ cebula/ czosnek/ bazylii/ oregano/ tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO WIŚNIA/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



WTOREK 21.06.2022

ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ czerwona soczewica/ ziemniaki/ majeranek/lubczyk/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 9

KOTLECIEK JAJECZNY

110g – jajka/ bułka tarta/ natka pietruszki/ szczypiorek/ pieprz biały/woda gazowana/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM^{120g}

SAŁATKA Z BURACZKÓW^{80g}

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



ŚRODA 22.06.2022

ZUPA KALAFIOROWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ śmietana 9% / lubczyk/ liść laurowy/ ziele anielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

GYROS Z BOCZNIĄKÓW

Porcja 100g – boczniaki/ cebula/ papryka słodka/ czosnek/ kolendra/ rozmaryn/ kurkuma

KASZA BULGUR^{100g}

TZATZIKI - GRECKI SOS Z ZIELONYM OGÓRIEM^{80g}

ALERGENY 1,7

SOK POMARAŃCZOWY/ WODA Z CYTRYNĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



CZWARTEK 23.06.2022

ZUPA OGÓRKOWA

Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ©
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9% / koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny / liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 1,9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM

260g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ

nielimitowane

OWOC SEZONOWY



PIĄTEK 24.06.2022



ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO



BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

INFORMACJE DOTYCZĄCE ALERGENÓW

Zgodnie z obowiązkiem wynikającym z Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 przekazywać będziemy Państwu informacje na temat obecnych w podawanej żywności składników i innych substancji mogących powodować alergie i nietolerancje pokarmowe.

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten;;
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby;
5. Orzechy;
6. Soja i produkty pochodne;
7. Mleko i produkty pochodne;
8. Orzechy;
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

