



ERIC WRIGHT
FACILITIES MANAGEMENT

PART OF THE ERIC WRIGHT GROUP

twoja szkoła



Flavour
station

Lunch z domu a lunch szkolny

Wybierając jedzenie lunchu w szkole można zaoszczędzić czas i pieniądze. Czy wiesz, że średni koszt lunchu zabieranego z domu wynosi 1,92 £? A ile razy musisz coś dokupić, ponieważ ulubione składniki lunchu zjedzono w domu! Gwarantujemy, że szkolny lunch zawiera wszystkie składniki odżywcze potrzebne Twoim dzieciom każdego dnia. Nasze menu będzie przygotowane w oparciu o tradycyjne domowe receptury z najlepszych miejscowych składników.

Pyszna,
zdrowa żywność
w rozsądnej cenie

2,20£



Bezpłatne posiłki w szkole



Wszyscy uczniowie oddziału przygotowującego, a także klasy 1 i 2, mają prawo do codziennego, bezpłatnego posiłku w szkole. Jeśli Twoje dziecko nie otrzymuje obecnie smacznego, zdrowego posiłku w szkole, to wspaniała okazja, by to zmienić! Jeśli otrzymujesz określone świadczenia, dziecko może mieć prawo do bezpłatnego posiłku w szkole.

Alergie pokarmowe i nietolerancja

Jeśli Twoje dziecko ma alergię pokarmową, cierpi na nietolerancję lub ma inne szczególne wymagania dietetyczne, prosimy o kontakt z zespołem ds. żywienia w szkole. Można też poprosić w szkole o formularz „Alergie i nietolerancje – Skierowanie”; do wszystkich wypełnionych formularzy należy załączyć skierowanie lekarskie.



Płatności



Prosimy o wystawienie czeków na firmę Eric Wright FM Ltd i umieszczenie ich w wyraźnie opisanej kopercie, z podaniem imienia, nazwiska i klasy dziecka.

Uczniowie, których rodzice/opiekunowie otrzymują wybrane świadczenia, będą mogli się starać o bezpłatne posiłki na terenie szkoły. Aby uzyskać dalsze informacje, zadzwoń na infolinię 0300 123 7039.

Kontakt z nami



Wiemy, jak ważne jest stosowanie odpowiedniej diety w przypadku szczególnych potrzeb, i z przyjemnością omówimy wszelkie specjalne wymagania dietetyczne. Pragniemy, aby każdy mógł skosztować pysznych i zdrowych posiłków szkolnych.

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiłków w szkole, prosimy o kontakt pod adresem fm@ericwright.co.uk lub telefon do działu pomocy pod numerem 01772 229637.

Nasze menu

opracowujemy wedle receptur o podwyższonej wartości odżywczej, które zapewniają uczniom idealne proporcje składników odżywczych. Do oferowanych potraw należą:

- Desery zawierające co najmniej 50% owoców, aby pomóc uczniom w realizacji programu „5 na dzień”.
- Potrawy, które zawierają dodatkowe warzywa, zwiększające podaż błonnika, kwasu foliowego, witaminy A i witaminy C.
- Potrawy, które zawierają składniki pełnoziarniste, będące wspaniałym źródłem błonnika poprawiającego trawienie.

Menu - Tydzień 1

PONIEDZIAŁEK

Spaghetti bolognese

Przyprawione mięso wołowe lub mielony quorn, gotowane z czosnkiem, cebulą, pomidorami i ziołami. Podawane z makaronem i chlebem czosnkowym.

lub

Ciasto serowo-cebulowe

Ciasto nadziewane przyprawionym serem, cebulą, jajkiem i mlekiem, a następnie pieczone na złoto. Podawane z ugotowanymi młodymi ziemniakami.

Dodatki

Pieczone fasola i/lub surówka Coleslaw

Deser

Herbatnik z płatkami owsianymi

WTOREK

Gulasz wołowy

Duszony, krojony stek wołowy, warzywa korzeniowe, świeże zioła i przyprawy. Podawany z krokietem.

lub

Makaron z ziołami i pomidorami
Makaron penne w sosie pomidorowo-bazyliowym domowej roboty podawany z bułką.

Dodatki

Fasolka szparagowa i/lub Marchewka

Deser

Jagodowe muffinki

ŚRODA

Korma z kurczakiem

Kurczak lub quorn gotowany w sosie Korma, podawany z brązowym ryżem i chlebkiem naan.

lub

Omloty

Omlot z serem lub serem i szynką.

Dodatki

Kolby kukurydzy cukrowej i/lub Sałatka

Deser

Biszkopt o smaku toffi z sosem czekoladowym

CZWARTEK

Pieczeń

Pieczone pierś z indyka lub filet z quorna do wyboru, nadziewane szalwią i cebulą, podawane z uprażonymi ziemniakami i sosem.

lub

Zawijańce z serem i szynką

Tortilla z szynką i serem przekładanymi kolejną tortillą.

Dodatki

Marchewka i/lub Brukiew

Deser

Biszkopt pomarańczowo-cytrynowy z kremem budyniowym

PIĄTEK

Dzień smażonej ryby

Ulubione ryby do wyboru dla dzieci, w tym chrupiące kawałki łososia, podawane z frytkami.

lub

„Drugie śniadanie w wersji mini”

Bekon, jajecznicza, fasola i tost pełnoziarnisty

Dodatki

Puree z groszku i/lub Pieczona fasola

Deser

Lukrowane paluszki

Menu - Tydzień 2

PONIEDZIAŁEK

„Kielbaska z puree ziemniaczanym”

Wysokiej jakości kielbaski mięsne lub wegetariańskie podawane z puree ziemniaczanym.

lub

Zapiekanka makaronowa z tuńczykiem

Zapiekany makaron penne w sosie pomidorowo-ziołowym, wymieszany z tuńczykiem i kukurydzą, posypany serem. Podawana z chrupiącym pieczywem.

Dodatki

Zielony groszek

Deser

Szkockie racuchy

WTOREK

Lasagne

Przyprawione, mielone mięso wołowe, gotowane z cebulą, czosnkiem, pomidorami i ziołami, przełożone warstwami makaronu Lasagne, polane białym sosem, pieczone w piekarniku i podawane z pełnoziarnistym chlebem razowym.

lub

Zapiekanki serowo-pomidorowe
Częściowo wypełnione pieczywo poci panini z sosem pomidorowym i serem, zapiekane i podawane z sałatką.

Dodatki

Fasolka szparagowa

Deser

Biszkopt czekoladowy z sosem

ŚRODA

Kurczak curry – łagodny

Kurczak lub filet wegetariański gotowany z pomidorami, imbirem, czosnkiem, papryką oraz garam masala, podany z brązowym ryżem i chlebkiem naan.

lub

Kisz serowo-brokulowy
podawany z połową zapiekanego ziemniaka

Dodatki

Kukurydza

Deser

Ciasteczko typu markiza

CZWARTEK

Pieczeń

Łopatką wieprzową lub filet z quorna do wyboru, podawane z puddingiem Yorkshire, pieczonymi ziemniakami i sosem.

lub

Zapiekanka makaronowa z szynką i kukurydzą

Gotowany makaron, szynka i kukurydza wymieszane z sosem serowym, posypane świeżą bułką tartą.

Dodatki

Mieszanka z kapusty i/lub Marchewka

Deser

Ciastko czekoladowe

PIĄTEK

Dzień smażonej ryby

Ulubione ryby do wyboru dla dzieci, w tym paluszki rybne bogate w kwasy omega-3, podawane z frytkami.

lub

Nachos

Tortille kukurydziane z mielonym chilli wegetariańskim i tartym serem cheddar, podawane z chrupiącą zieloną sałatką.

Dodatki

Zielony groszek i/lub Pieczona fasola

Deser

Lody

Menu - Tydzień 3

PONIEDZIAŁEK

„Bar z zapiekankami”

Świeżo przygotowane, do wyboru serowo-pomidorowa, pepperoni, z szynką i ananasem, podawane z młodymi ziemniakami.

lub

Klopsy

Doprawione klopsy z mielonej wołowiny lub quorn z jajkiem i bułką tartą, uformowane w kulki i zapiekane, podawane w sosie pomidorowym i makaronem penne.

Dodatki

Zielona sałatka i/lub Surówka Coleslaw

Deser

Herbatnik z kruchego ciasta

WTOREK

Makaron z serem

Makaron z serem gotowany i polany sosem serowym, pieczony na złoto i podawany z grubym kawałkiem chleba.

lub

Pasztecik z kurczakiem i warzywami

Pieczony kurczak z mieszanką warzyw w chrupiącym cieście z ziemniakami polanymi śmietaną i sosem do pieczenia.

Dodatki

Marchewka i/lub Fasolka szparagowa

Deser

Ciasto owsiane z jabłkami i czarną porzeczką

ŚRODA

Indyjskie curry z masłem i kurczakiem

Kurczak lub quorn gotowany z pikantnym sosem curry, podawany z brązowym ryżem i chlebkiem naan.

lub

Nadziewane zapiekane ziemniaki
Gotowane ziemniaki, wydrążone i wymieszane z tuńczykiem z majonezem i serem lub serem i cebulą. Mieszanka zostaje włożona do wydrążonego ziemniaka, który podawany jest z surówką.

Dodatki

Pieczone fasola

Deser

Muffinka cytrynowa

CZWARTEK

Pieczeń

Pieczone szynka lub filet quorn, podawany z ananasem, pieczonymi ziemniakami i sosem do pieczenia.

lub

Burger z wołowiną na bułce z ziarnami

podawany z zieloną sałatką i kolbą kukurydzy

Dodatki

Kalafior i/lub Marchewka

Deser

Batonik czekoladowy

PIĄTEK

Dzień smażonej ryby

Ulubione ryby dla dzieci do wyboru, m.in. panierowany dorsz, podawane z frytkami.

lub

Kanapka panini z serem i szynką

Pieczywo poci panini z serem i szynką, opieczone w piekarniku, podawane z zieloną sałatką.

Dodatki

Kukurydza i/lub Pieczona fasola

Deser

Eve's pudding

Zapiekany ziemniak

Ziemniak pieczony w piekarniku, podawany z nadzieniem do wyboru i chrupiącą zieloną sałatką. Nadzienie do wyboru: szynka, ser, tuńczyk z majonezem, jajko z majonezem, marynowany kurczak lub pieczona fasola.

Bar z przekąskami – dostępny codziennie

Stwórz własną kanapkę. Codziennie dostępne będą następujące składniki.

Chleb do wyboru – chleb-tortilla, bochenek chleba, chleb krojony lub miękka bułeczka – pieczywo białe lub pełnoziarniste

Wybierz nadzienie – szynka, ser, tuńczyk, marynowany kurczak, indyk i jajko.

Składniki sałatki do wyboru – kawałki marchewki, ogórek, pomidorki koktajlowe, sałata, kukurydza, coleslaw, papryki, podawane z sałatkami z makaronem lub ryżem.

Jogurty, różne sałatki owocowe, pucharki z owocami lub ser i krakersy dostępne są codziennie jako alternatywa dla deseru na dany dzień.

Napoje – codziennie dostępne są następujące napoje: Świeże koktajle mleczne – czekoladowe lub truskawkowe
Sok owocowy – jabłkowy, pomarańczowy lub żurawinowy
Woda