



ERIC WRIGHT
FACILITIES MANAGEMENT

PART OF THE ERIC WRIGHT GROUP

twoja szkoła



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

2,25£



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

Makaron z pomidorami i bazylią

Makaron penne w domowej roboty sosie pomidorowo-bazyliowym, podawany z chrupkim chlebem.

lub

Kielbasa z purée

Kielbasa dobrej jakości od rzeźnika lub kielbasa z quorna, podawana z purée ziemniaczanym.

podawane z szparagowa i/lub marchewki

Deser

Deser „Melting Moments”

WTOREK

Delikatny kurczak w sosie curry

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

lub

Burger z quorna lub z fasoli na bułce

Podawany z zieloną sałatką.

podawane z

Pieczona fasola i/lub surówka coleslaw

Deser

Owocowe muffinki

ŚRODA

Megapizza

Świeżo przygotowana pizza z serem i pomidorami, podawana z połową zapiekane go ziemniaka.

lub

Nadziewane pieczone 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.

podawane z

Kolby kukurydzy cukrowej i/lub groszek

Deser

Batoniki z płatków owsianych

CZWARTEK

Obiad z pieczenią

Pieczone mięso wieprzowe lub filet z quorna do wyboru, podawane z sosem jabłkowym, pieczonymi ziemniakami i sosem.

lub

Tosty z tuńczykiem i serem

Małe kanapki panini z tuńczykiem i serem, pieczone w piekarniku i podawane z sałatką.

podawane z

Marchewki i/lub surówka coleslaw

Deser

Jabłkowe ciasto biszkoptowe podawane z polewą kremową

PIĄTEK

Piątek z rybą

Ulubione ryby do wyboru, w tym kawałeczki z łososia, podawane z frytkami.

lub

Kurczak w sosie śmietanowym z makaronem z czerwoną papryką

Gotowany kurczak z pokrojoną papryką usmażoną sauté z czosnkiem, wymieszany z serkiem mascarpone i podawany z makaronem tagliatelle.

podawane z

Purée z groszku i/lub pieczona fasola

Deser

Lody do wyboru

Menu - Tydzień 2

PONIEDZIAŁEK

Spaghetti bolognese

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

lub

Panini z serem i tuńczykiem lub z szynką i serem

Mała kanapka panini z szynką i serem lub tuńczykiem i serem, pieczona w piekarniku i podawana z zieloną sałatką.

podawane z Groszek

Deser

Ciasteczka czekoladowe

WTOREK

Wołowina z grilla na bułce

Mostek wołowy wolno gotowany i podawany w sosie barbeque na bułce z zieloną sałatką.

lub

Kurczak Supreme

Gotowany kurczak podawany z sosem mascarpone i białym ryżem

podawane z

Fasolka szparagowa

Deser

Podłużne bułeczki z lukrem

ŚRODA

Zapiekanka makaronowa z łososiem

Makaron penne w sosie pomidorowo-ziołowym, wymieszany z łososiem i kukurydzą, posypyany serem i zapiekany. Podawany z bułką.

lub

Wegetariańskie burrito z chilli

Tortilla z mieszanką warzyw z chilli i z czerwoną fasolą. Pieczona do gorąca i podawana z ryżem w stylu meksykańskim.

podawane z

Małe kolby kukurydzy

Deser

Malinowe ciasteczka

CZWARTEK

Obiad z pieczenią

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

lub

Zapiekanka z serem i cebulą w cieście francuskim

Ciasto nadziewane przyprawionym serem, cebulą, jajkiem i mlekiem, a następnie pieczone na złoto z połową zapiekane go ziemniaka.

podawane z

Mieszanka z kapusty i/lub marchewki

Deser

Cytrynowe ciasto biszkoptowe podawane z polewą kremową

PIĄTEK

Piątek z rybką

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

lub

Warzywne nuggetsy

Mieszanka warzyw w bułce tartej, pieczona na złoto.

podawane z

Groszek i/lub pieczona fasola

Deser

Galaretki owocowe do wyboru

Menu - Tydzień 3

PONIEDZIAŁEK

Kremowy kurczak w sosie curry

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

lub

Zawijańce z serem i szynką

Tortilla z szynką i serem przekładane kolejną tortillą, upieczone i podane z zieloną sałatką.

podawane z

Zielona sałatka i/lub surówka coleslaw

Deser

Krucho ciasteczka

WTOREK

Makaron z serem

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

lub

Szynka pieczona

Pokrojona na kawałki pieczona szynka, podawana z ananasem i młodymi ziemniakami.

podawane z

Marchewki i/lub fasolka szparagowa

Deser

Pudding ryżowy

ŚRODA

Lasagne

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

lub

Zapiekanka z warzywami i serem

Zapiekanka warzywno-serowa, posypana bułką tartą i zapiekana w piekarniku.

podawane z

Groszek

Deser

Batonik czekoladowy

CZWARTEK

Obiad z pieczenią

Łopatka wieprzowa 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.

podawane z

Kalafior i/lub marchewki

Deser

Ciasto biszkoptowe podawane z polewą kremową

PIĄTEK

Piątek z rybą

Ulubione ryby do wyboru, w tym panierowany dorsz, podawane z frytkami.

lub

Omelety

Omelet z serem lub serem i szynką.

podawane z

Kukurydza i/lub pieczona fasola

Deser

Mus truskawkowy lub czekoladowy

Ziemniaki w mundurkach

Pieczony ziemniak, podawany z różnymi nadzieniami i chrupiącą, zieloną sałatką.

Nadzienia: szynka, ser, tuńczyk w majonezie, jajka w majonezie, marynowany kurczak lub fasola w sosie pomidorowym.

Deli Bar – codziennie

Stwórz własną kanapkę. Codziennie będą dostępne następujące produkty:

Pieczyno – placek do zawijania, chleb szkocki/irlandzki, kromki chleba lub bułka – białe lub razowe.

Nadzienia – szynka, ser, tuńczyk, marynowany kurczak, indyk lub jajko.

Składniki sałatki do wyboru – marchew w słupkach, ogórek, pomidory koktajlowe, sałata, kukurydza cukrowa, surówka coleslaw, buraki, papryka 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
Soki owocowe – jabłkowy, pomarańczowy lub żurawinowy • Woda