

PONIEDZIAŁEK 04/ 09/ 23r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalaflorem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6% , brokuły 6,2 % , fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, mąka **pszenna** 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel pietruszka 0,8% sól, pieprz

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 370 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 37%, makaron **pszenny** 29%, mięso wołowe 16%, koncentrat pomidorowy 8% (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

WTOREK 05/ 09/ 23r.

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią, batatami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki : wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), marchew 18%, dynia 11%, bataty 6%, sól, pieprz

Pierś panier z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kisz ogórka i ziel.pietr. 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 56%, ziemniaki 16%, kapusta pekińska 6% kukurydza 4%, **jaja** 5%, bułka tarta 4,2%, olej rzepakowy 2%, jogurt naturalny 2,5% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) , masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), rodzynki 1%, koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

ŚRODA 06/ 09/ 23r.

Zupa gyros z warzywami, ziemniakami, mięsem drobiowym, ziel. groszek i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone drobiowe 16,2% ziemniaki 11%, papryka czerwona, żółta , zielona 6%, kukurydza 2% cebula 2%, czosnek św 1% koncentrat pomidorowy 3 % (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 2%, śmietana 1% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Amerykańskie pancakes smażone beztłuszczowo z cukrem pudrem (osobno) 375 kcal

Składniki: ciasto 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) , masło 7% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis), proszek do pieczenia, cukier 4%, sól 2%, olej rzepakowy 2%

CZWARTEK 07/ 09/ 23r.

Zupa pomidorowa z makaronem warzywami i ziel. pietr. 300 kcal

Składniki: wywar 78% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron 6,6% Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), śmietana 4,5 % (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) , zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Duszona pierś z kurczaka w sosie paprykowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 72%, ryż paraboliczny 17%, buraki 11% Sos koperkowy: śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), wywar (woda, marchew, por, papryka trio (czerwona żółta, zielona), korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, masło (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sok z cytryny, koperek, sól, pieprz

PIĄTEK 08/ 09/ 23r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszane 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Dukaty z mintaja w złocistej panierce z ziemniakami puree i ziel. koperkiem, mizeria 340kcal

Składniki: mintaj 64 %, ziemniaki 16%, ogórek św 11% bułka tarta (**pszenna**) 4%, masło (z **mleka**) 2,5% mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 11/ 09/ 23r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 280 kcal

Składniki: wywar 64% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2% ryż 6,6 %, marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa żółta got na parze 350 kcal

Składniki: ziemniaki 54%, mąka ziemniaczana 15%, fasolka szparagowa żółta 24%

WTOREK 12/ 09/ 23r.

Zupa z zielonych warzyw, fasolką, brokułami, groszkiem, szpinakiem, ziemni i ziel. pietr. 300 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele ang, liść laurowy), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek 5% szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem parabolicznym, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka, papryki czerwonej zel pietr 350 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 37%, ryż paraboliczny 23%, , ananas 8%, por 6% sos sojowy 4%, olej rzepakowy 2%, korzeń pietruszki 2%, imbir 1%, , czosnek, 2%, keczup, sól, pieprz sok z cytryny 0,5% sól, pieprz

ŚRODA 13/ 09/ 23r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno), 375 kcal

Składniki: naleśnik 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), twaróg półtłusty 18% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) , jogurt naturalny 7% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis), cukier waniliowy 4%, olej rzepakowy 2%

CZWARTEK 14/ 09/ 23r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%, Koperek 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Złocisty sznycel drobiowy z ziemniakami, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 56%, ziemniaki 18%, buraki 8%, **jaja** 5%, bułka tarta 4,2%, olej roślinny 3%, jogurt naturalny 2,5% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) , masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

PIĄTEK 15/ 09/ 23r.

Zupa rosół z makaronowym abecedłem, warzywami i ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8% (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

XXL Paluszek z fileta mintaja (Frosta) ziemniakami puree z ziel. koperkiem, mizeria 350 kcal

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 19%,., bułka tarta 3% (mąka pszenna 78%, woda, drożdże, sól), masło 2% (śmietanka pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), jaja 2%, mąka pszenna 1%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8% ogórek św 12 %, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 18/ 09/ 23r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 300 kcal

Składniki: wywar 78% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 6,6%
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), śmietana 4,5 %
(z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami, marchewka duszona 355 kcal

Składniki: ciasto 42% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki 21%, marchew 17%, twaróg półtłusty (**mleko**) 14%, olej rzepakowy 0,5 %, sól, pieprz wywar 4%, bułka tarta 1,5%
(mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sól

WTOREK 19/ 09/ 23r.

Zupa barszcz z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, botwina 11%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Pierś grillowana, pieczone kuleczki ziemniaczane, fasolka szparagowa 335 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 64%, ziemniaki 19%, fasolka szparagowa 17% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól),

ŚRODA 20/ 09/ 23r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **seler**a 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 370 kcal

Składniki: **twaróg** półtłusty 52% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), mąka **pszenna** 17%, mąka ziemniaczana 8% , **jogurt** naturalny 5,5%, maliny 4%, cukier 2%, **jaja** 1,5%, sól

CZWARTEK 21/ 09/ 23r.

Zupa rosół z makaronowym abecedłem, warzywami i ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszen**ny 8%
(mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Placuszki ziemniaczane z gulaszem węgierskim, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: ziemniaki 28%, mąka **pszenna** 25%, mięso wieprzowe 20%, buraki 15%, **jaja** 5%, wywar 3%, olej rzepakowy 2,5%, papryka mielona 1%, czosnek 0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 22/ 09/ 23r.

Zupa krem z kukurydzy z mleczkiem kokosowym, imbiem, warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 295 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 19,2%, ziemniaki 8%, mąka **pszenna** 2% mleczko kokosowe 1,5% , zielona pietruszka 0,8% imbir 0,1% sól, pieprz. kurkuma, kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik z łososia ziemniakami puree z ziel. koperkiem surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka, papryki

365 kcal

Składniki: filet z łososia 57 %, ziemniaki 16%, kapusta kiszona 14%, papryka czerwona, zielona pietruszka 2%, bułka tarta 4% (mąka **pszenna**, sól), masło 2,5%
(**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 25/ 09/ 23r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalaflorem, zacierką i ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, mąka **pszenna** 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel pietruszka 0,8% sól, pieprz

Potrąwka z kurczaka z brązowym ryżem i warzywami 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, ryż brązowy 20%, fasolka szparagowa 9%, marchew 6%, groszek 5%, wywar 4,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 3%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

WTOREK 26/ 09/ 23r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%, Koperki 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

De volaille z serem mozzarella z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej,

kukurydzy, kisz ogórka i ziel.pietr 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 43%, ziemniaki 17,5 %, marchew 23%, ser mozzarella 5% (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), panierka (bułka tarta) 4% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło 3% (śmietanka (z **mleka**) pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2%, olej rzepakowy 1,5%, kapusta pekińska 6% kukurydza 4%

ŚRODA 27/ 09/ 23r.

Zupa gulaszowa z ziemn mięsem mielonym drobiowym warzywami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone z kurczaka 23%, ziemniaki 9%, papryka czerwona 6,7%, pomidory 4,5%, mąka **pszenna** 2%, papryka słodka, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowy (osobno) 340 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ser twarogowy półtłusty 39% (z **mleka**), cukier 3%, sól

CZWARTEK 28/ 09/ 23r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami , ziemniakami i ziel pietruszką 290 kcal

Składniki: wywar 67% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica 15%, marchew 7%, ziemniaki 5,2%, przecier pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), czosnek 2%, pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Roladka drobiowa z warzywami w sosie śmietanowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, kasza pęczak 19%, buraki 17%, warzywa ogrodowe (marchew, seler, por) 9%, korzeń pietruszki 5%, śmietana (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej)3%, wywar 2%, sól, pieprz

PIĄTEK 29/ 09/ 23r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszane 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Złocisty dukat z mintaja z ziemn puree i ziel. koper. surówka z marchewki 355 kcal

Składniki: filet z mintaja 57 %, ziemniaki 16%, marchew 11 % sok z cytryny 0,5 % sól,

UWAGI

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla szkolnej grupy wiekowej:

zupy do 300 ml/ os, Danie główne (skrobia od 120 do 150 gr/ os, mięso/ ryba od 100 do 150 gr/ os, surówka

Od 120 do 150 gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 200-250 gr/ os, sosy do 20 gr/ os, deser 80 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem