

PONIEDZIAŁEK 04/ 04/ 22r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 8,6%
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 7,5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kurczak w sosie napoli z makaronem farfalle, surówka z białej kapusty kukurydzy i ogórka kiszzonego 260 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 37%, makaron **pszenny** farfalle 23%, biała kapusta 11,5%, sos napoli 8% (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, ziola prowansalskie, pieprz, sól), **seler** 6%, ogórek kiszony 6%, kukurydza 4%, olej rzepakowy 2%, korzeń pietruszki 2%, sok z cytryny 0,5% sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 05/ 04/ 22r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

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

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim z kaszą bulgur, surówka z marchewki 295 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 58%, kasza bulgur (gluten) 16%, marchew 11%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 2%,
masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperok 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

galaretką z owocami 65 kcal

ŚRODA 06/ 04/ 22r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami i ziel. pietr 250 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

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 270 kcal

Składniki: **twaróg** półtusty 57% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), mąka **pszenna** 19%, mąka ziemniaczana 8%, **jogurt** naturalny 8,5% (**mleko**
pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), maliny 4%, cukier 2%, **jaja** 1,5%, sól

Wafle ryżowe z wędliną drobiową i ogórkiem kiszonym 90 kcal

CZWARTEK 07/ 04/ 22r.

Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 17%, ziemniaki 7%, marchew
4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, biała cebula 5%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe 52%, ryż parboiled 14,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, pomidory 6%, śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, koperok
2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

kisiel malinowy 50 kcal

PIĄTEK 08/ 04/ 22r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiolem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 240 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%, kasza jagłana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel pietruszka 0,8% sól, pieprz

Kotlecik z dorsza z ziemniakami i ziel. kop, surówka z kapusty pekińskiej 250 kcal

Składniki: dorsz 52 % , ziemniaki 21%, kapusta pekińska 11%, ogórek kiszony 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4%, kukurydza 3%, masło 2% (**śmietanka**
pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2%, pieprz, sól

Ciasto szarlotka (obniżona zaw. cukru) 105 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 52%, jabłka 25%, **jaja** 9%, cukier 7%, masło 5% (z mleka), proszek do pieczenia 2%

UWAGI:

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

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

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

PONIEDZIAŁEK 11/ 04/ 22r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 kcal

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

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka wiosenna 250 kcal

Składniki: ciasto 37% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe 21%, brokuły 17%, kapusta 13,5%, marchew 9,8%, olej rzepakowy 1,7%, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 12/ 04/ 22r.

Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek mrożony 5%, szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kotlecik mielony wp. z ziemniakami puree surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 52%, ziemniaki 17,5%, kalafior 7%, marchew 5%, wywar 4,2%, bułka tarta (**pszenna**) 3%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Galaretką truskawkowa

ŚRODA 13/ 04/ 22r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 kcal

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

Placuszki z jagodami leśnymi (cukier puder osobno) 260 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 44%, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) 29%, jagody 18%, **jaja** 6%, cukier wanilinowy 2%, proszek do pieczenia 1%

Kaszka manna z sosem malinowym

CZWARTEK 14/ 04/ 22r.

Zupa rosół z makaronem literki, warzywami i ziel. pietr. 235 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

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza gryczana 17%, buraki 11% bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew8%, groszek 4,5%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, papryka słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

bananowy budyń jaglany 90 kcal

PIĄTEK 15/ 04/ 22r.

Zupa z czerwonej soczewicy 240 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

Kotlecik z łososia z warzywami ogrodowymi, ziemniakami puree, marchewka z groszkiem 230 kcal

Składniki: filet z łososia 67 %, ziemniaki 16%, marchew 7%, groszek 5%, masło 2,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane o smaku bananowym Sante 130 kcal (porcja)

grys kukurydziany (53%), olej palmowy, krem o smaku bananowym (16%) [cukier, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (6% w kremie), błonnik kakaowy, mąka **sojowa**, emulgator: lecytyny (z **soi**); aromaty], cukier, czekolada (1%) {cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, tłuszcze roślinne [palmowy, z masłosza Parka (shea)], emulgatory: lecytyny (z **soi**), E476; 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 przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

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

PONIEDZIAŁEK 18/ 04/ 22r.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

WTOREK 19/ 04/ 22r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 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.

Kopytka w sosie pieczeniowym z fasolką szparagową na parze 245 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 43%, mąka ziemniaczana 29%, fasolka szparagowa 18%, sos pieczeniowy 8,5% (wywar, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól), **jaja** 1,5%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

ŚRODA 20/ 04/ 22r.

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe 16,2% ziemniaki 11%, marchew 6%, groszek cukrowy 5%, 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

Pierogi z twarogiem i budyń/ sos jogurtowy (osobno) 240 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), budyń 10%, cukier 3%, sól

wafle kukurydziane z żółtym serem i pomidorem

CZWARTEK 21/ 04/ 22r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

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

Zraz z mięsa mielonego wp. z sosem pieczeniowym, kasza pęczak surówka z marchewki 285 kcal

Składniki: mięso mielone 57%, kasza pęczak 19%, marchew 8%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, olej roślinny 3%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 22/ 04/ 22r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Paluszki rybne z fileta z mintaja ziemn puree z ziel. koperkiem, surówka z buraczków 250 kcal

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 16%, buraki 20%, 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%, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna** 72%, **mleko** 7%, wiśnie 6%, kakao w proszku 5,5%, czekolada w proszku 4%, regulator kwasowości, **jaja** 3,5%, olej rzepakowy 2%

UWAGI:

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

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

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

PNIEDZIAŁEK 25/ 04/ 22r.

Zupa zacierka babuni na grysiku, z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

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

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 270 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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 26/ 04/ 22r.

Zupa z czerwonej soczewicy 240 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 korzennymi (seler, marchew, por, korzeń pietruszki) z kaszą bulgur w sosie śmietanowym, surówka z marchewki 270 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, kasza bulgur 19%, marchew 15%, **seler** 6%, por 5%, korzeń pietruszki 5%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) 3%, wywar 2%, sól, pieprz

kisiel owocowy

ŚRODA 27/ 04/ 22r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 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.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier puder-osobno) 270 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 59%, **mleko** 21%, **seler** 11%, **jaja** 4,2%, olej roślinny rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%, cukier puder 0,8%

bananowy budyń jaglany

CZWARTEK 28/ 04/ 22r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

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

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z buraczków 235 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 53%, ziemniaki 19%, buraki 11%, bułka tarta 4,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sos śmietanowy 5,7%, masło 4 % (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 3,8%, olej rzepakowy 1,5%, papryka słodka 0,5% czosnek 0,5%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 29/ 04/ 22r.

Zupa rosół z makaronem, warzywami i ziel. pietr. 235 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.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z białej kapusty ogórka kukur i ziel. pietr 230 kcal

Składniki: filet z mintaja 67 %, ziemniaki 16%, surówka wiosenna (biała kapusta, ogórek, kukurydza) 12%. **masło** 2,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciasto jogurtowe z truskawką (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, jogurt naturalny 21% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) rabarbar 12%, cukier 6%, **jaja** 4%, olej rzepakowy 1%

UWAGI:

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

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

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