

### PONIEDZIAŁEK 03/ 04/ 23r.

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

#### Potrąwka z kurczaka z kolorowym makaronem fusilli i warzywami 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, makaron **pszenny** 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 04/ 04/ 23r.

#### Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 305 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.

#### Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 395 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 58%, ziemniaki 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%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

### ŚRODA 05/ 04/ 23r.

#### Zupa gulaszowa z ziemniakami 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

#### 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 wanilinowy 4%, olej rzepakowy 2%

### CZWARTEK 06/ 04/ 23r.

#### Zupa rosół z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr. 285 kcal

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

#### Gulasz wp. z groszkiem i marchewką, kasza pęczak, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 57%, kasza pęczak 23%, surówka z buraczków 14%, bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), pieprz, sól

### PIĄTEK 07/ 04/ 23r.

#### Zupa z czerwonej soczewicy 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

#### Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper, surówka wiosenna 350 kcal

Składniki: filec z z dorsza 57 %, ziemniaki 18%, **seler** 12%, mix warzyw w zmiennych proporcjach 10%, (masło 2,5% (**śmietanka** pasteryz, zaw. Tłuszcz mlecz 82%), sok z cytryny 0,5% koper, 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 10/ 04/ 23r.**

## **PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY**

**WTOREK 11/ 04/ 23r.**

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

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

Kroket z mięsem, fasolka szparagowa na parze 355 kcal

Składniki: naleśnik 53% (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól), mięso wieprzowe 30%, 27 % fasolka szparagowa

**ŚRODA 12/ 04/ 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% (gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2 %, 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 21% (z **mleka**), cukier 2%, sól

**CZWARTEK 13/ 04/ 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 kiszone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Medalion drobiowy. z ziemniakami puree z zielonym koperkiem, surówka z buraczków 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 55%, ziemniaki 17,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

**PIĄTEK 14/ 04/ 23r.**

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i 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

Kotlecik jajeczny z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z tartego kalafiora i marchwi 330 kcal

Składniki: **jaja** 67 %, ziemniaki 16 %, kalafior 11,5%, marchew 6,5%, bułka tarta 5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło 4% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2,5%, mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5% sól, pieprz, koperek

### **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 17/ 04/ 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 8%, marchew 4%, zielona 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 18/ 04/ 23r.

#### Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 300 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

#### Nuggetsy z kurczaka. z ziemniakami puree surówka z tartego kalafiora i marchewki 370 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 58%, 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

### ŚRODA 19/ 04/ 23r.

#### Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, 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 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

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

Składniki: ciasto 84% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), masło 7% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis), cukier puder 4%, sól 2%, proszek do pieczenia bezglutenowy 2%, olej rzepakowy 1%

### CZWARTEK 20/ 04/ 23r.

#### Zupa rosół z makaronem literki, 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

#### Pulpet drobiowy z ryżem parabolicznym w sosie pomidorowym, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 33%, ryż paraboiled 19%, buraki 15%, pomidory 8%, korzeń pietruszki 3%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej)3%, wywar 2%, sól, pieprz

### PIĄTEK 21/ 04/ 23r.

#### Zupa barszcz zabieleny z ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 67% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 19%, pieprz, sól

#### Medalion z łososia z ziemniakami puree z ziel. kop. surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kisz i march 350 kcal

Składniki: filet z łososia 55%, ziemniaki 16%, marchew got. 14%, kap pekińska 6%, ogórek kisz. 4%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8%, 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 24/ 04/ 23r.

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

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, surówka z białej kapusty ogórka, kukurydzy z ziel. pietruszką 360 kcal

Składniki: Ziemniaki 65% jogurt naturalny 10% kapusta biała 10%, ogórek kiszony 6%, kukurydza 4%, olej rzepakowy 3%, zioła prowansalskie 2% sól, pieprz

### WTOREK 25/ 04/ 23r.

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%,  
Koperek 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Roladka drobiowa z warzywami korzennymi (seler, marchew, por, korzeń pietruszki) z ryżem parabolicznym w sosie śmietanowym, surówka z marchewki 370 kcal

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

### ŚRODA 26/ 04/ 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.

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

Składniki: **twaróg** półtłusty 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

### CZWARTEK 27/ 04/ 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 kiszone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Sznyceł drobiowy z ziemniakami puree, surówka z buraczków 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 57%, ziemniaki 19%, buraki 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

### PIĄTEK 28/ 04/ 23r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 275 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew 21,2%, ziemniaki 8%, mąka **pszenna** 2%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz., kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Złocisty dukat z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper surówka z białej kapusty, ogórka, kukur i ziel. pietr 365 kcal

Składniki: filet z mintaja 56 %, ziemniaki 11%, kapusta biała 10%, ogórek kiszony 6%, kukurydza 4%, bułka tarta 3% (mąka **pszenna**, sól), **jaja** 3%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, zielona pietruszka 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 znajdujące się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem