

PNIEDZIAŁEK 06/ 09/ 21r.

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.

Potrąwka z kurczaka z kolorowym makaronem fusilli i warzywami 400 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 07/ 09/ 21r.

Zupa żurek po staropolsku z jajkiem, ziemni i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kielbasa chuda 18,5%, ziemniaki 11%, śmietana 8% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko), zakwas 4% (woda, mąka **żytnia**), **jaja** 3,2%, zielona pietruszka 0,8%, majeranek 0,5%, sól, pieprz

Żłocista pierś z kurczaka w cieście z ziemniakami puree, surówka marchewki 410 kcal 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 08/ 09/ 21r.

Zupa gulaszowa z ziemni mięsem mielonym drobiowym warzywami 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

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 09/ 09/ 21r.

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 385 kcal

Składniki: mięso drobiowe 55%, ryż parboiled 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 10/ 09/ 21r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem, 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 jaglana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel pietruszka 0,8% sól, pieprz

Żłocisty dukat z mintaja z ziemni puree i ziel. koper w musie warzywnym, surówka z selera z rodzynek 390 kcal

Składniki: filet z mintaja 67 % , ziemniaki 18%, **seler** 12%, masło 2,5% (śmietanka pasteryz, zaw. Tłuszcz mlecz 82%), sok z cyt 0,5%, rodzynek, koperek, 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

PNIEDZIAŁEK 13/ 09/ 21r.

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

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), brokuły 17%, ryż 8%, śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 3%, czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, sól, pieprz

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 410 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 14/ 09/ 21r.

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

Roladka drobiowa z warzywami korzennymi (**seler**, marchew, por, korzeń pietruszki) z kaszą bulgur w sosie śmietanowym, surówka z marchewki 390 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

ŚRODA 15/ 09/ 21r.

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.

Pierogi z twarogiem i jagodami/ sos jogurtowy (osobno) 380 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ser twarogowy półtłusty 21% (z **mleka**), truskawki 10%, jagody 8%, cukier 2%, sól

CZWARTEK 16/ 09/ 21r.

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 w sosie śmietanowo-koperkowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 54%, kasza pęczak (gluten-**pszenica**) 19%, buraki 8%, bułka tarta 6,5% (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

Sos koperkowy: śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, masło (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sok z cytryny, koperk, sól, pieprz

PIĄTEK 17/ 09/ 21r.

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.

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z białej kapusty ogórka kukur i ziel. pietr 385 kcal

Składniki: filet z dorsza 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

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

PONIEDZIAŁEK 20/ 09/ 21r.

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

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka z białej kapu ogórka kukurydzy i ziel. pietruszki 395 kcal

Składniki: ciasto 32% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe 21%, ziemniaki 14%, biała kapusta 13%, ogórek świeży 8,5%, kukurydza 9,8%, olej rzepakowy 1,7%, cebula, sól, pieprz

WTOREK 21/ 09/ 21r.

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 385 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

ŚRODA 22/ 09/ 21r.

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

Placuszki z jagodami leśnymi (cukier puder osobno) 380 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%

CZWARTEK 23/ 09/ 21r.

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 410 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) marchew 8%, groszek 4,5%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, papryka słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

PIĄTEK 24/ 09/ 21r.

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

Paluszki rybne z fileta z mintaja ziemniakami puree z ziel. koperkiem, marchewka duszona z groszkiem 395 kcal

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 16%, marchew got. 14%, groszek konserwowy 6%, 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

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 27/ 09/ 21r.

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 surówką colesław 390 kcal

Składniki: ziemniaki 43%, mąka **pszenna** 28%, biała kapusta 10%, marchew 7%, wywar 4%, bułka tarta 2,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), majonez 2% (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, **żółtka jaj** kurzych (7,0%) **jaja** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól

WTOREK 28/ 09/ 21r.

Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), szczaw 16,2%, ziemniaki 7%, **jaja** 4%, śmietana 3% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Gołąbek w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 380 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe 35%, ziemniaki 28%, kapusta 18%, wywar 8% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy 6,5% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 4,5%, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

ŚRODA 29/ 09/ 21r.

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.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 390 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

CZWARTEK 30/ 09/ 21r.

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.

Żłocista pierś panierowana z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraczków 410 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 01/ 10/ 21r.

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

Nugettsy z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z selera z rodzynkami 395 kcal

Składniki: filet z dorsza 56 %, ziemniaki 16%, **seler** 14%, bułka tarta 4% (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%, rodzynki, 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

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