

PONIEDZIAŁEK 03/ 03/ 25 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 220 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ryż, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebuli, fasolka szparagowa gotowana na parze 355 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa, cebula, olej rzepakowy, papryka czerwona słodka, czosnek, sól, pieprz

WTOREK 04/ 03/ 25 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 285 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kalafior, marchew, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), koperek, **jaja**, sól, pieprz

ŚRODA 05/ 03/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, marchew, korzeń **selera**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowo waniliowy (osobno) 340 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), **ser twarogowy półtłusty** (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier waniliowy, sól

CZWARTEK 06/ 03/ 25 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 285 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym, kukurydzą, papryką trio i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: kasza **bulgur**, mięso wieprzowe mielone, buraki, fasolka szparagowa, papryka trio, kukurydza, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 07/ 03/ 25 r.

Zupa barszcz zabielały z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 285 kcal

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

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z selera z rodzynekami 365 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, rodzynek, **masło** (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), **mleko**, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny, 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/ 03/ 25 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 300 kcal

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

Tortellini z mięsem wieprzowym w sosie pieczeniowym, surówka wiosenna z białej kapusty papryki, kukurydzy i zielonej pietruszki 365 kcal

Składniki: ciasto (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól), mięso wieprzowe, surówka wiosenna (biała kapusta, ogórek, kukurydza, zielona pietruszka), wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) cebula, mąka **pszenna**, papryka czerwona słodka, sól, pieprz

WTOREK 11/ 03/ 25 r.

Zupa koperkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 305 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperek, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim z cukinią i bakłażanem, kasza pęczak 370 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza **pęczak**, marchew, sos letni (cukinia, bakłażan, **seler**, korzeń pietruszki, por, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), **jaja**, sól, pieprz

ŚRODA 12/ 03/ 25 r.

Zupa kokosowa z kurczakiem, warzywami i makaronem ryżowym 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone drobiowe, makaron ryżowy, marchew, mleczko kokosowe, por, **seler**, cebula, czosnek świeży, zielona pietruszka, sól, pieprz

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno), 375 kcal

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

CZWARTEK 13/ 03/ 25 r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 290 kcal

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

Frykadelki z piersi indyka w sosie paprykowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 395 kcal

Składniki: pierś z indyka, ryż paraboliczny, burak, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), oliwa z oliwek, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%) sos paprykowy: wywar (woda, marchew, por, papryka trio (czerwona żółta, zielona), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 14/ 03/ 25 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 275 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew, ziemniaki, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z dorsza ziemniakami puree z koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną

315 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, czerwona kapusta, żurawina, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **masło** (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **jaja**, sok z cytryny, 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 17/ 03/ 25 r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiosem, kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 290 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, kasza jagłana, fasolka szparagowa, brukselka, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 370 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, makaron **pszenny**, mięso wołowe, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), czosnek, cukier, bazylija, oregano, sól, pieprz

WTOREK 18/ 03/ 25 r.

Zupa barszcz zabielały z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 285 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, pietruszka, pieprz, sól

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z marchewki z jabłkiem 360 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, marchew, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), jabłko, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, koper, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 19/ 03/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, marchew, korzeń **selera**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, majeranek, sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 370 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, cukier puder, sól

CZWARTEK 20/ 03/ 25 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 285 kcal

Składniki: wywar (woda, kurczak, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, burak, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 21/ 03/ 25 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 285 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z selera z rodzynkami 330 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, **seler**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), rodzyнки, **jaja**, sok z cytryny, 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/ 03/ 25 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 300 kcal

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

Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, surówka wiosenna 350 kcal

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja**, łopatką, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, cebula, wywar (woda, korpus z kurczaka, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), sok z cytryny, papryka czerwona słodka, sól, pieprz

WTOREK 25/ 03/ 25 r.

Zupa z zielonych warzyw z ziemniakami i pietruszką 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, ziemniaki, groszek zielony, szpinak, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz

Kurczak z warzywami w sosie teryaki z makaronem fusilli trójkolorowy 350 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, **seler**, por, **sos sojowy** (soja), oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 26/ 03/ 25 r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym drobiowym, warzywami i zieloną pietruszką 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone z kurczaka, ziemniaki, papryka czerwona słodka, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

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

Składniki: **twaróg** półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, **jogurt** naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier wanilinowy, **jaja**, sól

CZWARTEK 27/ 03/ 25 r.

Zupa koperkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 305 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperek, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz

Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z buraczków 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, burak, koperek, **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 28/ 03/ 25 r.

Zupa krem z grillowanej czerwonej papryki z serem mozzarella i ziemniakami 285 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), papryka czerwona, ziemniaki, koncentrat pomidorowy, **ser mozzarella**, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka, pieprz, sól

Kotlecik jajeczny z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 330 kcal

Składniki: **jaja**, ziemniaki, marchew, jabłko, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), sok z cytryny, 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 31/ 03/ 25 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 220 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ryż, marchew, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Potrąwka z kurczaka z ryżem parabolicznym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 310 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż paraboliczny, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, papryka czerwona słodka, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, pieprz, sól



WTOREK 01/ 04/ 25 r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 290 kcal

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

Sznyceł drobiowy z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 365 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **mleko**, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 02/ 04/ 25 r.

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, zielonym groszkiem i pietruszką 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe, ziemniaki, marchew, groszek zielony, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), papryka czerwona słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 370 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, olej roślinny rzepakowy, cukier puder, sól



CZWARTEK 03/ 04/ 25 r.

Zupa krem z dyni z pomidorami pelati, warzywami i makaronem ryżowym 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), dynia, marchew, makron ryżowy, pomidory pelati, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek, sól, pieprz

Eskalopki drobiowe z groszkiem i marchewką, ziemniaki puree, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso mielone drobiowe, ziemniaki, buraki, groszek, marchew, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, sól, pieprz



PIĄTEK 04/ 04/ 25 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 275 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew, ziemniaki, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, surówka z marchewki i jabłka 330 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, jabłko, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, sok z cytryny, 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