

## PONIEDZIAŁEK 05/ 05/ 25 r.

### Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 250 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), pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek, sól, pieprz

### Kroket z mięsem, fasolka szparagowa gotowana na parze 255 kcal

Składniki: naleśnik (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, fasolka szparagowa, **tarta bulka** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, zielona pietruszka, sól, pieprz



## WTOREK 06/ 05/ 25 r.

### Krem z brokuł z ziemniakami, warzywami i zieloną pietruszką 240 kcal

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

### Nuggetsy drobiowe z ziemniakami puree, surówka z marchewki i jabłka 285 kcal

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



## ŚRODA 07/ 05/ 25 r.

### Zupa gyros z warzywami, ziemniakami, mięsem drobiowym, kukurydzą i papryką czerwoną 250 kcal

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

### Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 220 kcal

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



## CZWARTEK 08/ 05/ 25 r.

### Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 kcal

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

### Kurczak Tikka Masala z mleczkiem kokosowym w sosie curry, ryż paraboliczny, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, mleczko kokosowe, **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cebula, czosnek, sok z cytryny, przyprawa curry, sól, pieprz



## PIĄTEK 09/ 05/ 25 r.

### Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 180 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

### Medaliony z mintaja z ziemniakami puree, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, żurawina, 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 12/ 05/ 25 r.

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem i zieloną pietruszką 240 kcal

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

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 270 kcal

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



## WTOREK 13/ 05/ 25 r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 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

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 285 kcal

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



## ŚRODA 14/ 05/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 250 kcal

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

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 270 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 15/ 05/ 25 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 235 kcal

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

Gulasz wieprzowy z marchewką i groszkiem, kasza gryczana, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: kasza gryczana, mięso wieprzowe, buraki, wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), olej rzepakowy, papryka mielona czerwona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



## PIĄTEK 16/ 05/ 25 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 225 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 łososia z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego i kukurydzy 265 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, **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 19/ 05/ 25 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 180 kcal

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

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 255 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, czerwona kapusta, olej rzepakowy, cebula, żurawina, papryka czerwona, sok z cytryny, sól, pieprz

## WTOREK 20/ 05/ 25 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 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

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z marchewki i jabłka 270 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, ziemniaki, marchew, jabłko, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

## ŚRODA 21/ 05/ 25 r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem mielonym drobiowym, warzywami i zieloną pietruszką 250 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

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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

## CZWARTEK 22/ 05/ 25 r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 240 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

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 260 kcal

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

## PIĄTEK 23/ 05/ 25 r.

Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką 250 kcal

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

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, marchewka gotowana z groszkiem zielonym 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, groszek zielony, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **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

## PONIEDZIAŁEK 26/ 05/ 25 r.

Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną, fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem i zieloną pietruszką 240 kcal

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

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 250 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** fusilli, marchew, sos napoli (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, zioła prowansalskie, pieprz, sól), kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, mąka **pszenna**, **seler**, por, oliwa z oliwek, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz



## WTOREK 27/ 05/ 25 r.

Zupa barszcz czerwony z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 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

Kotlecik wieprzowy z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, ziemniaki, kalafior, marchew, cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



## ŚRODA 28/ 05/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 250 kcal

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

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowo waniliowy (osobno) 240 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 29/ 05/ 25 r.

Zupa koperkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 255 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

Gulasz meksykański z mięsem wieprzowym, kukurydzą, papryką trio i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 265 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**, oliwa z oliwek, papryka mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



## PIĄTEK 30/ 05/ 25 r.

Zupa rosół z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 235 kcal

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

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree i koperkiem, fasolka szparagowa gotowana na parze 265 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, fasolka szparagowa, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **masło** (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **jaja**, sól, pieprz

Składniki: grys kukurydziany

## 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