

PONIEDZIAŁEK 02/ 06/ 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), zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek sól, pieprz

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, marchewka duszona 255 kcal

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

WTOREK 03/ 06/ 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

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 285 kcal

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

ŚRODA 04/ 06/ 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

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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

CZWARTEK 05/ 06/ 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

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza gryczana, buraki, łopata wieprzowa, cebula, **bułka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, papryka czerwona słodka, mąka **pszenna**, czosnek, sól, pieprz

PIĄTEK 06/ 06/ 25 r.

Zupa krem z dyni z pomidorami pelati, warzywami i makaronem ryżowym 250 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

Kotlecik jajeczny z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 230 kcal

Składniki: **jaja**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koper, **bułka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), 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 **wyodręszonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 09/ 06/ 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

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 270 kcal

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

WTOREK 10/ 06/ 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

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i kiszzonego ogórka 285 kcal

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

ŚRODA 11/ 06/ 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

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 12/ 06/ 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

Kotlecik pożarski w sosie koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, 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 13/ 06/ 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

Medaliony z mintaja z ziemniakami puree, mizeria ze świeżych ogórków 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, ogórek świeży, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*), koper, **bułka 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 **wyodręszonym** drukiem