

PONIEDZIAŁEK 03/ 06/ 24r.

Zupa pomidorowa z ryżem i warzywami i ziel. pietr. 305 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, marchewka duszona 315 kcal

Składniki: Ziemniaki, jogurt naturalny marchew, olej rzepakowy, zioła prowansalskie, sól, pieprz

WTOREK 04/ 06/ 23r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 305 kcal

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

Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami puree, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy i ziel pietr 395 kcal

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

ŚRODA 05/ 06/ 24r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 300 kcal

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

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 375 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), masło (**śmietanka** pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), proszek do pieczenia (może zawierać mąkę **pszenną**), cukier, sól, olej rzepakowy

CZWARTEK 06/ 06/ 24r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami i ziemniakami 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%), czosnek, pietruszka, sól, pieprz

Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso wp., kasza gryczana, buraki, marchew, **jaja**, wywar (woda, korpus z kurczaka, buraki, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), sól, pieprz

PIĄTEK 07/ 06/ 24r.

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), marchew, dynia, bataty, sól, pieprz

Kotlecik ziemniaczany z warzywami i łososiem z ziemniakami puree, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 370 kcal

Składniki: ziemniaki, **łosoś**, czerwona kapusta, marchew, seler, por, korzeń pietruszki, cytrynka zaprawa, 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/ 06/ 24r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 280 kcal

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

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 370 kcal

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

WTOREK 11/ 06/ 24r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 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.

Pierś panierowana z ziemniakami, surówka z białej kapusty, ogórka, kukur i ziel. pietr 365 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**), olej roślinny, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 12/ 06/ 24r.

Zupa gulaszowa z ziemniakami., mięsem mielonym drobiowym warzywami i ziel. pietr 300 kcal

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

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

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), cukier, sól

CZWARTEK 13/ 06/ 24r.

Zupa rosół z makaronowym abecadłem, warzywami i ziel. pietr. 285 kcal

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

Kotlecik pożarski w sosie koperkowym ziemniaki puree, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, buraki, wywar (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), koperek (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**), **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 14/ 06/ 24r.

Zupa barszcz zabielały z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 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

Medaliony z mintaja w złocistej panierce z ziemniakami puree i ziel. koperkiem mizeria z ogórków 340kcal

Składniki: filet z mintaja, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, śmietana, masło (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, pieprz, sól

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/ 06/ 24r.

Zupa krem z cukinii z makaronem, warzywami i ziel. pietruszką 280 kcal

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

Kopytka w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa 350 kcal

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mięso wieprzowe, papryka, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), fasolka szparagowa, sól

● WTOREK 18/ 06/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, ziemniaki, groszek mrożony, szpinak, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pułpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z białej kapusty 370 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż, kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna**, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

● ŚRODA 19/ 06/ 24r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 300 kcal

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

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 370 kcal

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

● CZWARTEK 20/ 06/ 24r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 305 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurcz., march., por, **seler**, korzeń pietr., ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperk., zielona pietruszka sól, pieprz

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

Składniki: mięso z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, **seler**, por, korzeń pietruszki, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), wywar (woda, korpus z kurcz., march., por, **seler**, korzeń pietr., ziele angielskie, liść laurowy), sól, pieprz

● PIĄTEK 21/ 06/ 24r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiolem i ziel. pietr 290 kcal

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

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, mizeria z ogórków 365 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, ogórek, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), bułka tarta (mąka **pszenna**, sól), **jaja**, masło (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna**, zielona pietruszka, 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