

**PONIEDZIAŁEK 01/ 04/ 24r.**

## **PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY**

**WTOREK 02/ 04/ 24r.**

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiosem, kaszą jaglaną 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, kasza jaglana, **jaja**, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebulki, fasolka szparagowa 355 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki, twaróg (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), fasolka szparagowa, cebula, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, cukier, bułka tarta (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sól

**ŚRODA 03/ 04/ 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**, 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, cukier wanilinowy **jaja**, sól

**CZWARTEK 04/ 04/ 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 (zawiera **gorczycę**), ziemniaki, marchew, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż paraboliczny, buraki, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), cebula, koncentrat pomidorowy, mąka **pszenna**, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**) śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sok z cytrynki, cukier, sól, pieprz

**PIĄTEK 05/ 04/ 24r.**

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batatami 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

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z tartego kalafiora i marchwi 330 kcal

Składniki: **mintaj**, ziemniaki, kalafior, marchew, bułka tarta (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), mąka **pszenna**, sok z cytryny, sól, pieprz, koperek

### **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 08/ 04/ 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, ryż, marchew śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej, 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%), mąka czosnek, olej rzepakowy, tymianek, oregano, sól, pieprz

### WTOREK 09/ 04/ 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

#### Nuggetsy z kurczaka. z ziemniakami puree surówka z tartego kalafiora i marchewki 370 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kalafior, marchew, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), bułka tarta (**pszenna**), koperek (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz

### ŚRODA 10/ 04/ 24r.

#### Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 300 kcal

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

#### Amerykańskie pancakes smażone beztłuszczowo z cukrem pudrem (osobno) 375 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), masło (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), cukier puder, sól, olej rzepakowy

### CZWARTEK 11/ 04/ 24r.

#### Zupa rosół z makaronem literki, 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

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

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

### PIĄTEK 12/ 04/ 24r.

#### Zupa barszcz zabieleny z ziel. pietr. 285 kcal

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

#### Medalion z łososia z ziemniakami puree z ziel. kop, surówka z selera z rodzynkami 350 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, rodzyнки, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), sok z cytryny, 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

### PONIEDZIAŁEK 15/ 04/ 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%), śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz.

Gnocchi z sosem serowym, surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy i ziel pietr 315 kcal

Składniki: ziemniaki, cebula, mąka, **jaja**, skrobia ziemniaczana, kapusta, ogórek kiszony (zawiera **gorczycę**), kukurydza, **serek topiony**, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), zielona pietruszka, sól, pieprz

### WTOREK 16/ 04/ 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, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z tartego kalafiora i marchwi zel pietr. 350 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, makaron **pszenny** farfalle, marchew, kalafior , , sos napoli (pomidory w puszcze, cebula, czosnek, oliwa, ziola prowansalskie, pieprz, sól), **seler**, por, olej rzepakowy, korzeń pietruszki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz

### ŚRODA 17/ 04/ 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**, marchew, korzeń **seler**a, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz.

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowym (osobno) 340 kcal

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

### CZWARTEK 18/ 04/ 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 kiszone (zawiera **gorczycę**), ziemniaki, marchew, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, ziemniaki, buraki, **jaja**, bułka tarta, sok z cytryny, czosnek, sól, pieprz

### PIĄTEK 19/ 04/ 24r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 275 kcal

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

Pulpet z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemn puree i ziel. kop, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 350 kcal

Składniki: filet z morszczuka, ziemniaki, kapusta czerwona, przecier pomidorowy, bułka tarta (**pszenna**), żurawina, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, 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 22/ 04/ 24r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, kasza jaglana, fasolka szparagowa, brukselka, mąka **pszenna** zielona pietruszka, sól, pieprz

Potrąwka z kurczaka z kolorowym makaronem fusilli i warzywami 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe, makaron **pszenny**, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, pieprz, sól

### WTOREK 23/ 04/ 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, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 395 kcal

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

### ŚRODA 24/ 04/ 24r.

Zupa gulaszowa z ziemn 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, mąka **pszenna**, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 370 kcal

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

### CZWARTEK 25/ 04/ 24r.

Zupa rosół z makaronem, warzywami i ziel. pietr. 285 kcal

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

Gulasz wp. z groszkiem i marchewką, kasza pęczak, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza **pęczak**, surówka z buraczków, bulion (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) groszek, marchew, papryka czerwona, pieprz, sól

### PIĄTEK 26/ 04/ 24r.

Zupa z czerwonej soczewicy 290 kcal

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

XXL paluszek rybny Frosta z fileta z mintaja z ziemn puree i ziel. koper, surówka wiosenna 350 kcal

Składniki: filet z mintaja, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże)%, ziemniaki, **seler**, mix warzyw w zmiennych proporcjach, masło (**śmietanka** pasteryz., zaw. Tusz mlecz 82%), sok z cytryny, koper, 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 znajdując się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

### PONIEDZIAŁEK 29/ 04/ 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%), śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kopytka w sosie pieczeniowym, surówka wiosenna z białej kapusty papryki, kukurydzy i ziel. pietruszki 365 kcal

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, mięso wieprzowe, papryka, wywar (woda, kurczak, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kapusta, cebula kukurydza, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, musztarda (woda, **gorczyca**, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), pietruszka, zielona pietruszka, sól, pieprz

### WTOREK 30/ 04/ 24r.

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.

Kotlecik z bójnicki w sosie letnim z cukinią z bakłażanem z ziemniakami puree, 370 kcal

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

### ŚRODA 01/ 05/ 24r.

## ŚWIĘTO PRACY

### CZWARTEK 02/ 05/ 24r.

Zupa z czerwonej soczewicy 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

Kurczak w sosie beszamelowym z warzywami ogrodowymi z ryżem i fasolka szparagową 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż, fasolka szparagowa, **seler**, por, marchew (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **jaja**, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz

### PIĄTEK 03/ 05/ 24r.

## ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

#### 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