

PONIEDZIAŁEK 01/ 04/ 24r.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

WTOREK 02/ 04/ 24r.

WIOSENNA PRZERWA ŚWIATECZNA

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

Owoc banan 105 kcal

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.

Udko pieczone z kurczaka, ziemniaki, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: udko z kurczaka, ziemniaki, buraki, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**) sok z cytryny, cukier, sól, pieprz, papryka czerwona słodka

Owoc gruszka 60 kcal

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 kiszonej kapusty 330 kcal

Składniki: **mintaj**, ziemniaki, kapusta kiszona, bułka tarta (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja**, olej rzepakowy. mąka **pszenna**, sok z cytryny, sól, pieprz, koperek

Chrupki kukurydziane Sante 130 kcal (porcja)

Składniki: grys kukurydziany, olej palmowy [cukier, olej rzepakowy, mąka **sojowa**, emulgator: lecytyny (z **soi**); aromaty], cukier, czekolada (1%) {cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, tłuszcze roślinne [palmowy, z maslosza Parka (shea)], emulgatory: lecytyny (z **soi**), E476; 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 08/ 04/ 24r.

Zupa kalafiorowa z ziemniakami, 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 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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 09/ 04/ 24r.

Zupa szczawiowa z ziemniakami i ziel. pietr 300 kcal

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

Owoc mandarynka 45 kcal

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

Owoc banan 105 kcal

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

Owoc gruszka 60 kcal

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 szwedzka 350 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, ogórki kiszzone, papryka, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny, koperek, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna**, wiśnia, **mleko**, kakao w proszku, czekolada w proszku, regulator kwasowości, **jaja**, olej rzepakowy

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 makaronem i warzywami i ziel. pietr. 305 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron, 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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 16/ 04/ 24r.

Zupa żurek po staropolsku z jajkiem, ziemni i ziel. pietr. 300 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kielbasa chuda, ziemniaki, śmietana (z mleka, kultury bakterii fermentacji mleko), zakwas (woda, mąka żytnia), **jaja**, zielona pietruszka, majeranek, sól, pieprz

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka wiosenna z ziel pietr. 350 kcal

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

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 17/ 04/ 24r.

Zupa serowa z ziemniakami i warzywami ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka 3,5%, **jaja**, serek topiony (ser, **mleko**), woda, **masło**, **mleko** w proszku, serwatka w proszku) 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

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 18/ 04/ 24r.

Zupa kapuśniak z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 295 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kapusta kiszona (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 cytrynki, czosnek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 19/ 04/ 24r.

Zupa barszcz ukraiński z fasolą z ziel. pietr. 310 kcal

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

Pulpet z morszczuka w sosie pomidorowym z ziemni 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

Ciasto szarlotka (obniżona zaw. cukru) 105 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, jabłka, **jaja**, cukier, masło (z **mleka**), proszek do pieczenia (mąka

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, ziemniakami i ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, ziemniaki, fasolka

Fasolka po bretońsku 360 kcal

Składniki: fasola biała, cebula, kielbasa chuda, koncentrat pomidorowy (zaw. Ekstraktu- nie mniej niż 32%) pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal



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

Owoc mandarynka 45 kcal



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

Owoc banan 105 kcal



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

Owoc gruszka 60 kcal



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. Tłuszcz mlecz 82%), sok z cytryny, koper, sól, pieprz

Ciasto kokosowe z ananase 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenn**, ananas, **mleko**, kakao w proszku, wiórki kokosowe, regulator kwasowości, **jaja**, olej rzepakowy

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 29/ 04/ 24r.

Zupa grochowa z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr. 325 kcal

Składniki: wywar (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), groch łuskany, ziemniaki, marchew, majeranek, czosnek, 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, korpus z kurczaka, 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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 30/ 04/ 24r.

Zupa serowa z ziemniakami i warzywami ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka 3,5%, **jaja**, serek topiony (ser, **mleko**), woda, **masło**, **mleko** w proszku, serwatka w proszku śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej 335 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek, jogurt naturalny, papryka słodka, czosnek, majeranek, bazylija, tymianek, kolendra,

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 01/ 05/ 24r.

ŚWIĘTO PRACY

CZWARTEK 02/ 05/ 24r.

DODATKOWY DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ

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