



### **CZWARTEK 14/ 09/ 23r.**

#### **Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 285 kcal**

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%,  
Koperek 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

#### **Żłocisty sznycel drobiowy z ziemniakami, surówka z buraczków 365 kcal**

Składniki: pierś z kureczaka 56%, ziemniaki 18%, buraki 8%, **jaja** 5%, bułka tarta 4,2%, olej roślinny 3%, jogurt naturalny 2,5% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

#### **Owoc jabłko 60 kcal**



### **PIĄTEK 15/ 09/ 23r.**

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

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8%  
(mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

#### **XXL Paluszek z fileta mintaja (Frosta) ziemniakami puree z ziel. koperkiem, mizeria 350 kcal**

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 19%, bułka tarta 3% (mąka pszenna 78%, woda, drożdże, sól), masło 2% (śmietanka pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), jaja 2%, mąka pszenna 1%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8% ogórek św 12 %, sól, pieprz

#### **Ciasto szarlotka (obniżona zaw. cukru) 105 kcal**

Składniki: mąka **pszenna** 52%, jabłka 25%, **jaja** 9%, cukier 7%, masło 5% (z mleka), proszek do pieczenia 2%

### **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 18/ 09/ 23r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 300 kcal

Składniki: wywar 78% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 6,6%  
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), śmietana 4,5 %  
(z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pierogi z twarogiem i ziemniakami, marchewka duszona 355 kcal

Składniki: ciasto 42% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki 21%, marchew 17%, twaróg półtusty (**mleko**) 14%, olej rzepakowy 0,5 %, sól, pieprz wywar 4%, bułka tarta 1,5%  
(mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sól

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 19/ 09/ 23r.

Zupa barszcz z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, botwina 11%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Pierś grillowana, pieczone kuleczki ziemniaczane, fasolka szparagowa 335 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 64%, ziemniaki 19%, fasolka szparagowa 17% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól),

Owoc arbuz 95 kcal

### ŚRODA 20/ 09/ 23r.

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

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza jęczmienna 15% (może zawierać gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 370 kcal

Składniki: **twaróg** półtusty 52% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), mąka **pszenna** 17%, mąka ziemniaczana 8% , **jogurt** naturalny 5,5%, maliny 4%, cukier 2%, **jaja** 1,5%, sól

Owoc banan 95 kcal

### CZWARTEK 21/ 09/ 23r.

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

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz., march., por, **seler**, korzeń pietr., ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** 8%  
(mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

Placuszki ziemniaczane z gulaszem węgierskim, surówka z buraczków 365 kcal

Składniki: ziemniaki 28%, mąka **pszenna** 25%, mięso wieprzowe 20%, buraki 15%, **jaja** 5%, wywar 3%, olej rzepakowy 2,5%, papryka mielona 1%, czosnek 0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 60 kcal

### PIĄTEK 22/ 09/ 23r.

Zupa krem z kukurydzy z mleczkiem kokosowym, imbirem, warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 295 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 19,2%, ziemniaki 8%, mąka **pszenna** 2% mleczko kokosowe 1,5% , zielona pietruszka 0,8% imbir 0,1% sól, pieprz, kurkuma, kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik z łososia ziemniakami puree z ziel. koperkiem surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka, papryki

365 kcal

Składniki: filet z łososia 57 %, ziemniaki 16%, kapusta kiszona 14%, papryka czerwona, zielona pietruszka 2%, bułka tarta 4% (mąka **pszenna**, sól), masło 2,5%  
(**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna** 78%, **mleko** 7%, kakao w proszku 5,5%, czekolada w proszku 4%, regulator kwasowości, **jaja** 3,5%, olej rzepakowy 2%

### 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 25/ 09/ 23r.

#### Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, zacierką i ziel. pietr 290 kcal

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 6%, brokuły 6,2 %, fasolka szparagowa 4%, brukselka 3,5%, mąka **pszenna** 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel pietruszka 0,8% sól, pieprz

#### Potrąwka z kurczaka z brązowym ryżem i warzywami 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, ryż brązowy 20%, fasolka szparagowa 9%, marchew 6%, groszek 5%, wywar 4,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza 3%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 26/ 09/ 23r.

#### Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 285 kcal

Składniki: wywar 82,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 12%, Koper 5%, zielona pietr 0,8% sól, pieprz.

#### De volaille z serem mozzarella z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, kisz ogórka i ziel.pietr 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 43%, ziemniaki 17,5 %, marchew 23%, ser mozzarella 5% (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), panierka (bułka tarta) 4% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), masło 3% (śmietanka (z **mleka**) pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2%, olej rzepakowy 1,5%, kapusta pekińska 6% kukurydza 4%

Owoc arbuz 95 kcal

### ŚRODA 27/ 09/ 23r.

#### Zupa gulaszowa z ziemn mięsem mielonym drobiowym warzywami i ziel. pietr 300 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone z kurczaka 23%, ziemniaki 9%, papryka czerwona 6,7%, pomidory 4,5%, mąka **pszenna** 2%, papryka słodka, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

#### Pierogi z twarogiem / sos jogurtowy (osobno) 340 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ser twarogowy półtłusty 39% (z **mleka**), cukier 3%, sól

Owoc banan 95 kcal

### CZWARTEK 28/ 09/ 23r.

#### Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami , ziemniakami i ziel pietruszką 290 kcal

Składniki: wywar 67% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica 15%, marchew 7%, ziemniaki 5,2%, przecier pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), czosnek 2%, pietruszka 0,8%, sól, pieprz

#### Roladka drobiowa z warzywami w sosie śmietanowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, kasza pęczak 19%, buraki 17%, warzywa ogrodowe ( marchew, seler, por ) 9%, korzeń pietruszki 5%, śmietana (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej)3%, wywar 2%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 29/ 09/ 23r.

#### Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszane 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

#### Złocisty dukat z mintaja z ziemn puree i ziel. koper. surówka z marchewki 355 kcal

Składniki: filet z mintaja 57 %, ziemniaki 16%, marchew 11 % sok z cytryny 0,5 % sól,

#### Ciasto jogurtowe z rabarbarem (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, jogurt naturalny 21% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis) rabarbar 12%, cukier 6%, **jaja** 4%, olej rzepakowy 1%

### 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