

### PONIEDZIAŁEK 06/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 64% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2%, ryż 8%, marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, makaron **pszenny** fusilli 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 07/ 11/ 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 kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Frykadelki z piersi indyka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 395 kcal

Składniki: pierś z indyka 58%, ziemniaki 16%, marchew 11%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 2%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

### ŚRODA 08/ 11/ 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

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 375 kcal

Składniki: ciasto 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), masło 7% (**śmietanka** pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), proszek do pieczenia, cukier 4%, sól 2%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 95 kcal

### CZWARTEK 09/ 11/ 23r.

Zupa krem z dyni z ziemniakami i ziel. pietr 285 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), dynia 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, biała cebula 5%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 360 kcal

Składniki: mięso drobiowe 52%, ryż parboiled 14,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), pomidory 6%, śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 10/ 11/ 23r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem, kaszą jaglaną 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%, kasza jagłana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8% sól, pieprz

Żłocisty filet z morskiczka z ziemn puree i ziel. kop, surówka z kapusty pekińskiej 350 kcal

Składniki: filet z mintaja 52%, ziemniaki 21%, kapusta pekińska 11%, ogórek kiszony 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4%, kukurydza 3%, masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 2%, pieprz, sól

Ciasto jogurtowe z jagodami (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, jogurt naturalny 21% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) truskawki 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

### PONIEDZIAŁEK 13/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar warzywny 78% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 8,6%  
Marchew 5%, koncentrat pomidorowy 7,5 % (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka z białej kapu ogórka kukurydzy i ziel. pietruszki 350 kcal

Składniki: ciasto 32% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe 20%, ziemniaki 14%, biała kapusta 13%, ogórek świeży 10,5%, kukurydza 6,8%, olej rzepakowy 1,7%, cebula, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 14/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 63% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek mrożony 5%, szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kotlecik mielony wp. z ziemniakami puree surówka z tartego kalafiora i marchewki 370 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 52%, ziemniaki 17,5%, kalafior 7%, marchew 5%, wywar 4,2%, bułka tarta (**pszenna**) 3%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

### ŚRODA 15/ 11/ 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% (gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **seler**a 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Placuszki z jagodami leśnymi (cukier puder osobno) 360 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 44%, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis) 29%, jagody 18%, **jaja** 6%, cukier wanilinowy 2%, proszek do pieczenia 1%

Owoc banan 95 kcal

### CZWARTEK 16/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszen**ny 8% (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietr 0,8% sól, pieprz

Piersz z indyka w sosie holenderskim z ryżem parabolicznym surówka z buraczków 370 kcal

Składniki: pierś z indyka 55% ryż paraboliczny 21% buraki 13 % bulion 6% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) mąka **pszenna** 2,5%, olej rzepakowy 1,5% , sok z cytryny 0,5%, papr słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 17/ 11/ 23r.

Zupa z czerwonej soczewicy 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

Kotlecik z łososia z warzywami ogrodowymi, ziemniakami puree, marchewka z groszkiem 330 kcal

Składniki: filet z łososia 67 %, ziemniaki 16%, marchew 7%, groszek 5%, masło 2,5% (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mleczny 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane Sante 130 kcal (porcja)

grys kukurydziany (53%), olej palmowy, [cukier, olej rzepakowy, tłuszcze roślinne (palmowy, częściowo utwardzony palmowy), kakao w proszku o obniżonej zawartości tłuszczu (6% w kremie), błonnik kakaowy, mąka **sojowa**, emulgator: lecytyny (z **soi**); aromaty], cukier, czekolada (1%) {cukier, miazga kakaowa, tłuszcz kakaowy, tłuszcze roślinne [palmowy, z masłosza 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 20/ 11/ 23r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną 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%, kasza jaglana 2%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Placuszki ziemniaczane z dresingiem jogurtowo ziołowym, surówka wiosenna z kapusty białej, kukurydzy, ogórka kiszzonego i ziel. pietruszki 370 kcal

Składniki: ziemniaki 32%, mąka **pszenna** 24%, kapusta biała 12%, ogórek kiszony 9%, jogurt naturalny (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*) 8%, kukurydza 5%, **jaja** 4%, wywar 3%, olej rzepakowy 2,5%, czosnek 0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz, zioła prowansalskie

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 21/ 11/ 23r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 295 kcal

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

Medalion po parysku z kaszą pęczak w sosie koperkowym, fasolka szparagowa 370 kcal

Składniki: mięso wp 52%, ryż 18%, kapusta biała 5%, **jaja** 5%, fasolka szparagowa 14,5%, olej roślinny 3%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana - z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

### ŚRODA 22/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 55% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe 16,2%, ziemniaki 11%, marchew 6%, groszek cukrowy 5%, koncentrat pomidorowy 3% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 2%, śmietana 1% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno), 375 kcal

Składniki: naleśnik 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), twaróg półtłusty 18% (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), jogurt naturalny 7% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium lactis*), cukier waniliowy 4%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 95 kcal

### CZWARTEK 23/ 11/ 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 kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Żłocista pierś panierowana z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraczków 385 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 57%, ziemniaki 19%, buraki 8%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, olej roślinny 3%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana - z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 24/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, ziemniaki 5%, korzeń pietruszki 3%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

XXL paluszek rybny Frosta z fileta z mintaja ziemn puree z ziel. koperkiem, surówka z tartego kalafiora i marchew 350 kcal

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 16%, kalafior 12%, marchew 8%, 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%, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna** 72%, **mleko** 7%, wiśnie 6%, 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 znajdujące się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

## PONIEDZIAŁEK 27/ 11/ 23r.

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

Składniki: wywar 64% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki 23,2% ryż 6,6 %, marchew 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

### Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 370 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 37%, makaron **pszenny** 29%, mięso wołowe 16%, koncentrat pomidorowy 8% (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

### Owoc jabłko 80 kcal

## WTOREK 28/ 11/ 23r.

### Zupa z czerwonej soczewicy 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 korzennymi (seler, marchew, por, korzeń pietruszki) z ryżem parabolicznym w sosie śmietanowym, surówka z marchewki 370 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, ryż paraboliczny 19%, marchew 15%, **seler** 6%, por 5%, korzeń pietruszki 5%, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) 3%, wywar 2%, sól, pieprz

### Owoc mandarynka 45 kcal

## ŚRODA 29/ 11/ 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 **seler**a 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

### Racuchy z cukrem pudrem/( cukier puder-osobno) 370 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 59%, **mleko** 21%, **seler** 11%, jaja 4,2%, olej roślinny rzepakowy 3%, sok z cytryny 1%, cukier puder 0,8%

### Owoc banan 95 kcal

## CZWARTEK 30/ 11/ 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 kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

### Kotlecik pożarski z ziemniakami puree, surówka z buraczków 335 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 54%, kasza pęczak (gluten-**pszenica**) 19%, buraki 8%, bułka tarta 6,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sos śmietanowy 5,7%, masło 4 % (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%), **jaja** 3,8%, olej rzepakowy 1,5%, papryka słodka 0,5% czosnek 0,5%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

### Owoc gruszka 60 kcal

## PIĄTEK 01/ 12/ 23r.

### Zupa rosół z makaronem, 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.

### Dukat z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z białej kapusty ogórka kukur i ziel. pietr 330 kcal

Składniki: mintaj 67 %, ziemniaki 16%, surówka wiosenna (biała kapusta, ogórek, kukurydza) 12%. **masło** 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%) mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

### Ciasto kokosowe z ananasem 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna** 70%, ananas 8 % **mleko** 7%, kakao w proszku 5,5%, wiórki kokosowe 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