

PONIEDZIAŁEK 05/ 04/ 21r.

PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY

WTOREK 06/ 04/ 21r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 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

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 270 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

ŚRODA 07/ 04/ 21r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 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.

Placuszki z jagodami leśnymi i cukrem pudrem (osobno) 275 kcal

Składniki: ciasto 51% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól, **mleko** pasteryzowane, kultury bakterii) , jagody 15%, masło 7% (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus , Bifidobacterium lactis),proszek do pieczenia, cukier 4%, sól 2%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 08/ 04/ 21r.

Literkowa zupa pomidorowa z warzywami i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar 78% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron 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.

Pierś z kurczaka w złocistych płatkach kukurydzianych z ziemniakami puree, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso drobiowe 81%, ziemniaki 17%, płatki kukurydziane 6%, jajko 1%, buraki 11% bulion 6%,(woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew 6%, groszek 4%, mąka **pszenna** 2,5%, olej rzepakowy 1,5% , sok z cytryny 0,5%, papr słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

Owoc winogrona 60 kcal

PIĄTEK 09/ 04/ 21r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

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

Paluszki rybne z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koperkiem, surówka z kiszonej kapusty 240kcal

Składniki: filet z dorsza 67 %, ziemniaki 16%, marchew 12%, masło 2,5%
mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz
Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), masło 2,5% (śmietanka pasteryz zaw. Tłuszcz mlecz 82%) mąka pszenna 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Muffinka jogurtowa z żurawiną (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 67%, żurawina 12%, **jaja** 8%, mleko 6%, cukier 4%, olej rzepakowy 1%, proszek do pieczenia 0,5%

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.
Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:
zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka
Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os
Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 12/ 04/ 21r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, zacierką i ziel. pietr 240 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

Tortellini z mięsem wp. w sosie pieczeniowym, surówka z białej kapusty ogórka, kukur i ziel. pietr. 250 kcal
Składniki: ciasto 48% (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, sól, kapusta biała 17%, kukurydza 7%, wywar 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **śmietana** 3% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 13/ 04/ 21r.

Zupa z zielonych warzyw, fasolką, brokułami, groszkiem, szpinakiem, ziemn i ziel. pietr. 250 kcal

Składniki: wywar 63% (woda, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele ang, liść laurowy), fasolka zielona 11%, brokuły 8,2%, ziemniaki 8%, groszek 5% szpinak 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

Kotlecik zbójnicki w sosie letnim z bakłażanem z kasza pęczak, surówka z marchewki 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza pęczak (gluten) 20%, ogórek świeży 13,5%, sos letni 7%,
śmietana (z **mleka**) 6%, **jaja** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Sos letni: cukinia, bakłażan, **seler**, korzeń pietruszki, por, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

Owoc ananas 65 kcal

ŚRODA 14/ 04/ 21r.

Zupa wiejska z warzywami, ziemniakami, mięsem wieprzowym, ziel. groszek i ziel. pietr 250 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), 275 kcal

Składniki: naleśnik 69% (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, sól), twaróg półtusty 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 15/ 04/ 21r.

Zupa żurek po staropolsku z jajkiem, ziemn i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiełbasa chuda 18,5%, ziemniaki 11%, śmietana 8% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko) , zakwas 4% (woda, mąka **żytnia**), **jaja** 3,2%, zielona pietruszka 0,8%, majeranek 0,5%, sól, pieprz

Żłocisty sznycel drobiowy z ziemniakami, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 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 gruszka 60 kcal

PIĄTEK 16/ 04/ 21r.

Zupa rosół z makaronowym abecadłem, warzywami i ziel. pietr. 235 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.

Filet z dorsza w tempurze z ziemniakami puree z ziel. koperkiem,

surówka szwedzka z kiszzonego ogórka i papryki 250 kcal

Składniki: filet z dorsza 55%, ziemniaki 19%, surówka wiosenna 17%, 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 Składniki:

Ciasto sernik wiedeński (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: twaróg mielony, masło (5,5%), **jaja**, cukier waniliowy, **mleko**, naturalny aromat kokosowy, mąka ziemniaczana, lecytyna sojowa, cukier

UWAGI:

Z uwagi na dostępność oraz sezonowość niektórych produktów np. Owoce – podwieczorki dopuszcza się możliwość zmiany menu.

Gramatury wyliczone wg zapotrzebowania na energię dla przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 19/ 04/ 21r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 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 po staropolsku z gęsiną i warzywami z delikatną okrasą z cebulki,

surówka wiosenna z białej kapusty, ogórka kiszzonego, kukurydzy i ziel. pietr 255 kcal

Składniki: ciasto 37% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso z gęsi 21%, marchewka 3%, seler 2%, cebula 1 %, kapusta biała 18%, ogórek kiszony 5%,
kukurydza 3 %, olej rzepakowy 1,7%, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 20/ 04/ 21r.

Zupa barszcz z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 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

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 245 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe 35%, ziemniaki 28%, kapusta 18%, wywar 8% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie,
liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy 6,5% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna** 4,5%, masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw.
tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

Owoc melon św. 45 kcal

ŚRODA 21/ 04/ 21r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 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) 270 kcal

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

Mus owocowy banan jabłko 46 kcal

CZWARTEK 22/ 04/ 21r.

Zupa rosół z makaronowym abecadłem, warzywami i ziel. pietr. 235 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.

Duszona pierś z indyka w sosie śmietanowym z marchewką i groszkiem,

ryż paraboliczny, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, ryż paraboliczny 19%, buraki 17%, marchewka 8%, groszek 7%, **jaja** 5%, wywar 3%, olej rzepakowy 2,5%, 1%, czosnek
0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 23/ 04/ 21r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 225 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew 21,2%, ziemniaki 8%, mąka
pszenna 2%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz., kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Złocisty filet z dorsza z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z kiszzonej kapusty 265 kcal

Składniki: filet z dorsza 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 przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 26/ 04/ 21r.

Zupa brokułowa z warzywami, ryżem i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 66% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), brokuły 17%, ryż 8%, śmietana 4% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna** 3%, czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, sól, pieprz

Gulasz wp. z fasolką szparagową i marchewką, makaron fusilli, surówka wiosenna 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, mąka pszenna 17%, bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) fasolka szparagowa 6%, marchewka 4%, surówka wiosenna 11% (biała kapusta, ogórek, kukurydza, ziel.pietruszka), jaja 6%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 27/ 04/ 21r.

Zupa żurek po staropolsku z jajkiem, ziemn i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar 54% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kiełbasa chuda 18,5%, ziemniaki 11%, śmietana 8% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko) , zakwas 4% (woda, mąka **żytnia**), jaja 3,2%, zielona pietruszka 0,8%, majeranek 0,5%, sól, pieprz

De volaille z serem mozzarella z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora, marchewki i ziel.pietr 285 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 ananas 65 kcal

ŚRODA 28/ 04/ 21r.

Zupa gulaszowa z ziemn mięsem mielonym drobiowym warzywami i ziel. pietr 250 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) 240 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, jaja, sól), ser twarogowy półtłusty 21% (z **mleka**), cukier 3%, sól

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 29/ 04/ 21r.

Zupa z czerwonej soczewicy 240 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

Medalion drobiowy z kaszą pęczak w sosie koperkowym, surówka z buraczków 270 kcal

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

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 30/ 04/ 21r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 235 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.

Nugetty z dorsza z ziemn puree i ziel. koper. surówka szwedzka z kisz ogórka i papryki 255 kcal

Składniki: filet z dorsza 57 %, ziemniaki 16%, kiszony ogórek 17%,

Ciasto jogurtowe z jagodą (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

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

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 przedszkolnej grupy wiekowej:

zupy do 250 ml/ os, Danie główne (skrobia od 80 do 120 gr/ os, mięso/ ryba od 50 do 80 gr/ os, surówka

Od 80 do 110gr/ os.), dania mączne (naleśniki, pierogi, kluski) do 100-200 gr/ os, sosy do 10 gr/ os, deser 20 gr do 200 gr/ os

Alergeny znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem