

PONIEDZIAŁEK 02/ 06/ 25 r.

Pierogi z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, marchewka duszona 255 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe, marchewka, olej rzepakowy, cebula, papryka czerwona, sok z cytryny, sól, pieprz



WTOREK 03/ 06/ 25 r.

Frytki z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, biała kapusta, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), koperek, sok z cytryny, **jaja**, sól, pieprz



ŚRODA 04/ 06/ 25 r.

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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



CZWARTEK 05/ 06/ 25 r.

Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza gryczana, buraki, łopatką wieprzowa, cebula, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, papryka czerwona słodka, mąka **pszenna**, czosnek, sól, pieprz



PIĄTEK 06/ 06/ 25 r.

Kotlecik jajeczny z ziemniakami puree i koperkiem, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 230 kcal

Składniki: **jaja**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), żurawina, sok z cytryny, 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 09/ 06/ 25 r.

Spaghetti bolognese z mięsem wieprzowo-wołowym 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, makaron **pszenny**, mięso wołowe, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), czosnek, cukier, bazylija, oregano, sól, pieprz

WTOREK 10/ 06/ 25 r.

Pierś panierowana z ziemniakami puree, surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i kiszzonego ogórka 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

ŚRODA 11/ 06/ 25 r.

Pierogi z twarogiem / sos jogurtowo waniliowy (osobno) 240 kcal

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

CZWARTEK 12/ 06/ 25 r.

Kotlecik pożarski w sosie koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ryż paraboliczny, buraki, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, koper, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

PIĄTEK 13/ 06/ 25 r.

Medaliony z mintaja z ziemniakami puree, mizeria ze świeżych ogórków 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, ogórek świeży, **masło** (**śmietanka** pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **jogurt naturalny** (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis), koper, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, sok z cytryny, 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 16/ 06/ 25 r.

Kopytka w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa gotowana na parze 250 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, mąka ziemniaczana, fasolka szparagowa, sos pieczeniowy (wywar, łopatka wieprzowa, cebula, mąka ziemniaczana, ziele angielskie, pieprz, sól, papryka czerwona słodka), **jaja**, pieprz, sól



WTOREK 17/ 06/ 25 r.

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z kaszą **pęczak**, surówka z tartego kalafiora i marchewki 260 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, kasza **pęczak**, kalafior, marchew, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), cebula, koper, mąka **pszenna**, **jaja**, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz



ŚRODA 18/ 06/ 25 r.

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 270 kcal

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



CZWARTEK 19/ 06/ 25 r.

BOŻE CIAŁO



PIĄTEK 20/ 06/ 25 r.

XXL paluszek rybny Frosta z fileta z mintaja z ziemniakami puree i koperkiem, marchewka duszona 250 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, panierka sypka (mąka **pszenna**, sól, papryka mielona, kurkuma, drożdże), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, 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 znajdują się w składnikach dań **wytłuszczonym** drukiem

PONIEDZIAŁEK 23/ 06/ 25 r.

Potrawka z kurczaka z ryżem brązowym z marchewką, fasolką szparagową, kukurydzą i groszkiem 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, groszek, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, papryka czerwona słodka, cukier, zielona pietruszka, pieprz, sól



WTOREK 24/ 06/ 25 r.

Kotlecik zbojnicki w sosie letnim z cukinią i bakłażanem, kasza pęczak 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza **pęczak**, marchew, sos letni (cukinia, bakłażan, **seler**, korzeń pietruszki, por, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), ryż biały, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), **jaja**, sól, pieprz



ŚRODA 25/ 06/ 25 r.

Naleśnik z twarogiem (sos jogurtowy osobno), 275 kcal

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



CZWARTEK 26/ 06/ 25 r.

Eskalopki drobiowe z groszkiem i marchewką, ziemniaki puree, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso mielone drobiowe, ziemniaki, buraki, groszek, marchew, **jaja**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, 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