

PONIEDZIAŁEK 04/ 03/ 24r.

Zupa pomidorowa z ryżem i warzywami i ziel. pietr. 255 kcal

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

Placuszki ziemniaczane z ketchupem, fasolka szparagowa 215 kcal

Składniki: ziemniaki, ketchup, fasolka szparagowa, olej rzepakowy, ziola prowansalskie, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 05/ 03/ 24r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Kurczak z warzywami w sosie napoli z kolorowym makaronem fusilli, surówka z tartego kalafiora i marchwi
zel pietr. 250 kcal

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

Owoc mandarynka 45 kcal



ŚRODA 06/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, ziemniaki, marchew, korzeń **selera**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Naleśniki z dżemem 245 kcal

Składniki: naleśnik (mąka **pszenna**, napój **owsiany**, **jaja**, sól), dżem owocowy, cukier waniliowy, olej rzepakowy

Owoc banan 105 kcal



CZWARTEK 07/ 03/ 24r.

Zupa kaszubska z ziemniakami kielbasą drobiową, ogórkiem kiszonym, i fasolką szparagową i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kielbasa drobiowa, ziemniaki, fasolka szparagowa, ogórek kiszony (zawiera **gorczycę**), mąka **pszenna**, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Złocista kula drobiowa z ziemniakami puree, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: mięso mielone z kurczaka, ziemniaki, buraki, , , czosnek, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 08/ 03/ 24r.

Zupa pomarańczowa z marchewką dynią i batatami i ziel. pietr 250 kcal

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

Pulpet z morszczuka w sosie pomidorowym z ziem puree i ziel. kop, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 250 kcal

Składniki: filet z morszczuka, ziemniaki, kapusta czerwona, przecier pomidorowy, bułka tarta (**pszenna**), żurawina, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, **jaja**, pieprz, sól

Ciasto szarlotka (obniżona zaw. cukru) 105 kcal

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

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 11/ 03/ 24r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietruszką 230 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior różyczki, ryż, marchew, zielona pietruszka, sól, pieprz

Spaghetti bolognese z mięsem wp/ woł. 270 kcal

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

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 12/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Nuggetsy z kurczaka z ziemniakami, surówka z białej kapusty, ogórka, kukur i ziel. pietr 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**), olej roślinny, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 13/ 03/ 24r.

Zupa meksykańska z mięsem wieprzowym, ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso mielone wieprzowe, ziemniaki, fasola czerwona, kukurydza, mąka **pszenna**, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 275 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**), **jaja**, sól, proszek do pieczenia (mąka **pszenna**), cukier 4%, sól, olej rzepakowy

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 14/ 03/ 24r.

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

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraków 235 kcal

Składniki: pierś z kurczaka, ziemniaki, buraki, (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól), papryka słodka, czosnek, majeranek, bazyli, tymianek, kolendra

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 15/ 03/ 24r.

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

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

Medaliony z mintaja w złocistej panierce z ziemniakami puree i ziel. koperkiem, surówka z selera z rodzynekami 240kcal

Składniki: filet z mintaja, ziemniaki, **seler**, rodzyнки, **jaja**, pieprz, sól

Ciasto marchewkowe (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, marchew, cukier, **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 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 18/ 03/ 24r.

Zupa pomidorowa z makaronem z ryżem i warzywami i ziel. pietr. 255 kcal

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

Kluski śląskie w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa 250 kcal

Składniki: ziemniaki, mąka ziemniaczana, **jaja**, łopátka wieprzowa, fasolka szparagowa, cebula, mąka **pszenna**, papryka słodka, sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 19/ 03/ 24r.

Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), fasolka zielona, brokuły, ziemniaki, groszek mrożony, szpinak, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pulpet drobiowy w sosie koperkowym z ryżem parabolicznym, surówka z białej kapusty 270 kcal

Składniki: mięso drobiowe, ryż, kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) koperek, mąka **pszenna**, sól, pieprz

Owoc arbuz 70 kcal

ŚRODA 20/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jeczmienna**, ziemniaki, marchew, korzeń **selera**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały, jabłko, napój **owsiany**, cynamon

Owoc banan 95 kcal

CZWARTEK 21/ 03/ 24r.

Zupa koperkowa z ziemniakami i ziel. pietr. 255 kcal

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

Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 245 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe, ziemniaki, kapusta, wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), mąka **pszenna**, sól, pieprz

Owoc gruszka 45 kcal

PIĄTEK 22/ 03/ 24r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiosem i ziel. pietr 240 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, brukselka, mąka **pszenna**, **jaja**, zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, buraki, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól), **jaja**, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sok z cytryny, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane Sante 63 kcal (porcja)

Skład: kasza kukurydziana, nierafinowany cukier trzcinowy, olej słonecznikowy, sól morską, aromat naturalny, lecytyna słonecznikowa.

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 25/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż, marchew, kalafior, zielona pietruszka, czosnek, tymianek, majeranek sól, pieprz.

Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, fasolka szparagowa 255 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wp., fasolka szparagowa, cebula, olej rzepakowy, papryka słodka, czosnek, cukier bułka tarta (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sól

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 26/ 03/ 24r.

Zupa rosół z makaronem, warzywami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny** (mąka makaronowa **pszenna**) zielona pietruszka, sól, pieprz.

Złocisty medalion z piersi indyka z ziemniakami puree, surówka z marchewki 295 kcal

Składniki: pierś z indyka, ziemniaki, marchew, **jaja**, bułka tarta (**pszenna**), olej rzepakowy, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 27/ 03/ 24r.

Zupa węgierska bogracz z mięsem mielonym wp. i czer papryką 250 kcal

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mięso wieprzowe, ziemniaki, papryka czerwona, pomidory, mąka **pszenna**, papryka słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pancakes z cukrem pudrem (cukier puder osobno) 270 kcal

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

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 28/ 03/ 24r.

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

Składniki: wywar (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone (może zawierać **gorczycę**), ziemniaki, marchew, śmietana (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) mąka **pszenna**, zielona pietruszka, sól, pieprz.

Gulasz wp. z marchewką i groszkiem, kasza pęczak, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe, kasza pęczak, buraki, bulion (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew, groszek, mąka **pszenna**, olej rzepakowy, sok z cytryny, papryka słodka, tymianek, sól, pieprz

Owoc gruszka 85 kcal

PIĄTEK 29/ 03/ 24r.

Zupa barszcz zabieleny z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr. 235 kcal

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

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, surówka z selera z rodzynekami 265 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, **seler**, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól), **jaja**, rodzynek, majonez (olej rzepakowy, żółtko **jaja**, ocet, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Ciasto biszkoptowe z truskawką (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, truskawki, cukier, **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 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