

### PONIEDZIAŁEK 06/ 09/ 21r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i ziel. pietr. 250 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.

Potrawka z kurczaka z kolorowym makaronem fusilli i warzywami 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe 51%, makaron **pszenny** 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%, mąka **pszenna** 2%, cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 07/ 09/ 21r.

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

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

Złocista pierś z kurczaka w cieście z ziemniakami puree. Surówka marchewki 295 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 59%, ziemniaki 17,5%, marchew 11%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 2%, koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc arbuz 45 kcal

### ŚRODA 08/ 09/ 21r.

Zupa gulaszowa z ziemni 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

Naleśniki z dżemem 245 kcal

Składniki: naleśnik 71% (mąka **pszenna**, mleko roślinne, **jaja**, sól), dżem owocowy 23%, cukier waniliowy 4%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 09/ 09/ 21r.

Zupa krem z białych warzyw z ziemniakami i ziel. pietr 235 kcal

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

Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym z ryżem parabolicznym, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe 55%, ryż parboiled 17,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 10/ 09/ 21r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorom, kaszą jaglaną 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%, kasza jaglana 2%, **jaja** 1,5%, ziel. pietruszka 0,8% sól, pieprz

Złocisty dukat z mintaja z ziemni puree i ziel. koper w musie warzywnym, suró z selera z rodz 250 kcal

Składniki: filet z mintaja 67 %, ziemniaki 18%, **seler** 12%, olej rzepakowy 2,5%, sok z cyt 0,5%, rodzyn, koperek, sól, pieprz

Ciasto biszkoptowe z rabarborem (obniżona zawartość cukru/ bez laktozy) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 56%, 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 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

Allergeny znajdują się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem

### PONIEDZIAŁEK 13/ 09/ 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%, mąka **pszenna** 3%, czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, 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%), czosnek 3%, olej rzepakowy 2% tymianek 0,5 %, oregano 0,5 %, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 14/ 09/ 21r.

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

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

Roladka drobiowa z warzywami korzennymi (**seler**, marchew, por, korzeń pietruszki) z kaszą bulgur w sosie śmietanowym, surówka z marchewki 270 kcal

Składniki: mięso z kurczaka 37%, kasza bulgur (**pszenica**) 19%, marchew 15%, **seler** 6%, por 5%, korzeń pietruszki 5%, wywar 2%, sól, pieprz

Owoc arbuz 45 kcal

### ŚRODA 15/ 09/ 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% (gluten- z **pszenicy**), ziemniaki 10,2%, marchew 6%, korzeń **selera** 2 %, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Pierogi z jabłkiem i brzoskwinia (osobno) 240 kcal

Składniki: ciasto 58% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), jabłko 21%, brzoskwinie 18%, cukier 3%, sól

Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 16/ 09/ 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%, mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kotlecik pożarski z kaszą pęczak, surówka z buraczków 235 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 58%, kasza pęczak (gluten-**pszenica**) 19%, buraki 8%, bułka tarta 6,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), sos śmietanowy 5,7%, **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 17/ 09/ 21r.

Zupa rosół z makaronem, 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.

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z białej kapusty ogórka kukur i ziel. pietr 230 kcal

Składniki: filet z dorsza 67 %, ziemniaki 16%, surówka wiosenna (biała kapusta, ogórek, kukurydza) 12%, olej rzepakowy 2,5%, mąka **pszenna** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Muffinka waniliowa z żurawiną (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 67%, żurawina 12%, **jaja** 8%, cukier 3,5%, 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

Allergeny znajdują się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem

### PNIEDZIAŁEK 20/ 09/ 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

#### Pyzy z mięsem z delikatną okrasą z cebulki, surówka z białej kapusty ogórka kukurydzy i ziel. pietruszki 250 kcal

Składniki: ciasto 32% (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), mięso wieprzowe 21%, ziemniaki 14%, biała kapusta 13%, ogórek świeży 8,5%, kukurydza 9,8%, olej rzepakowy 1,7%, cebula, sól, pieprz

#### Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 21/ 09/ 21r.

#### Zupa z zielonych warzyw, ziemniaków i ziel. pietr 250 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 270 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%), **jaja** 2,8%, mąka **pszenna** 2%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

#### Owoc arbuz 35 kcal

### ŚRODA 22/ 09/ 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%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

#### Placuszki z jagodami leśnymi (cukier puder osobno) 260 kcal

Składniki: mąka **pszenna** 44%, 29%, jagody 18%, **jaja** 6%, mleko sojowe 6%, cukier wanilinowy 2%, proszek do pieczenia 1%

#### Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 23/ 09/ 21r.

#### Zupa rosół z makaronem literki, 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

#### Pieczeń rzymska w sosie własnym z kaszą gryczaną, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 51%, kasza gryczana 17%, buraki 11% bulion 6% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) marchew 8%, groszek 4,5%, olej rzepakowy 1,5%, sok z cytryny 0,5%, papryka słodka 0,5%, tymianek, sól, pieprz

#### Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 24/ 09/ 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

#### Paluszki rybne z fileta z mintaja ziemniakami puree z ziel. koperkiem, marchewka duszona z groszkiem 250 kcal

Składniki: filet z mintaja 55%, ziemniaki 16%, marchew got. 14%, groszek konserwowy 6%, bułka tarta 3% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól), olej rzepakowy 2%, **jaja** 2%, mąka **pszenna** 1%, sok z cytryny 0,2%, koperek 0,8%, sól, pieprz

#### Owoc jabłko 80 kcal

#### 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 znajdując się w składnikach dań **wytluszczonym** drukiem

### PONIEDZIAŁEK 27/ 09/ 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%), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Kopytka w sosie pieczeniowym z surówką coleslaw 265 kcal

Składniki: ziemniaki 43%, mąka **pszenna** 28%, biała kapusta 10%, marchew 7%, wywar 4%, bułka tarta 2,5% (mąka **pszenna** 78%, woda, drożdże, sól),  
majonez 2% (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, **żółtka jaj** kurzych (7,0%) **jaja** 2%, sok z cytryny  
0,5%, sól

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 28/ 09/ 21r.

Zupa szczawiowa z jajkiem ziemniakami, warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 68% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), szczaw 16,2%, ziemniaki 7%, **jaja** 4%, mąka **pszenna** 1%,  
zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Gołąbek 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%, sól, pieprz

Owoc arbuż 45 kcal

### ŚRODA 29/ 09/ 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 **selera** 2%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

Naleśniki z dżemem 245 kcal

Składniki: naleśnik 71% (mąka **pszenna**, mleko roślinne, **jaja**, sól), dżem owocowy 23%, cukier waniliowy 4%, olej rzepakowy 2%

Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 30/ 09/ 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%, mąka **pszenna** 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

Złocista pierś panierowana z kurczaka z ziemniakami puree, surówka z buraczków 285 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 57%, ziemniaki 19%, buraki 8%, **jaja** 5%, bułka tarta (**pszenna**) 4,2%, olej roślinny 3%, koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól,  
pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 01/ 10/ 21r.

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

Składniki: wywar 74% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki 16%, ziemniaki 5%, korzeń  
pietruski 3%, pietruszka 0,5%, pieprz, sól

Nugettsy z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z selera z rodzynkami 265 kcal

Składniki: filet z dorsza 56%, ziemniaki 16%, **seler** 14%, bułka tarta 4% (mąka **pszenna**, sól), **jaja** 3%, olej rzepakowy 2,5%, mąka **pszenna** 2%, zielona  
pietruska 2%, sok z cytryny 0,5%, rodzynki, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

#### 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 **wytluszczonym** drukiem