

### 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.

#### Potrąka z kurczaka z makaronem bezglutenowym i warzywami 260 kcal

Składniki: mięso drobiowe 53%, makaron **kukurydziany** 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), cukier 1,5%, sok z cytryny 0,5%, zielona pietruszka 0,8%, pieprz, sól

#### Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 07/ 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

#### Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami puree, surówka marchewki 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 63%, ziemniaki 19%, marchew 12,5 %, olej rzepakowy 2,2%, masło 2% (**śmietanka** pasteryzowana- z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

#### Owoc arbuz 45 kcal

### ŚRODA 08/ 09/ 21r.

#### Zupa gulaszowa z ziemniakami 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 10%, papryka czerwona 7,7%, pomidory 4,5%, papryka słodka, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz

#### Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały 59%, jabłko 26%, mleko 11%, cynamon 4%

#### Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 09/ 09/ 21r.

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

Składniki: wywar 69% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej) 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 57%, ryż parboiled 17,5%, buraki 12%, wywar 4,2%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,8%, sól, pieprz

#### Owoc gruszka 60 kcal

### PIĄTEK 10/ 09/ 21r.

#### Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiorem 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 6%, brukselka 3,5%, **jaja** 1,5%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), ziel. pietruszka 0,8% sól, pieprz

#### Filet na parze z mintaja z ziemniakami puree i ziel. koper w musie warzywnym, surówka z selera z rodzyn 250 kcal

Składniki: filet z mintaja 57 %, ziemniaki 18%, mus warzywny 10% (warzywa korzeniowe), **seler** 12%, masło 2,5% (śmietanka pasteryz, zaw. Tłuszcz mlecz 82%), sok z cyt 0,5%, rodzynki, koperek, sól, pieprz

#### Muffinka waniliowa z żurawiną (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa 62% (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi** żurawina 12%, **jaja** 8,5%, mleko 6%, cukier wanilinowy 5%, żurawina 2%, olej rzepakowy 1%, proszek do pieczenia bezglutenowy 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 **wytłuszczonym** 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%, śmietana 4% (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej), siemię lniane mielone 3%, czosnek 1,5%, natka pietruszki 0,5%, sól, pieprz

Spaghetti (makaron kukurydziany) bolognese z mięsem wp/ woł. 270 kcal

Składniki: mięso wieprzowe 37%, makaron kukurydziany 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 14/ 09/ 21r.

Zupa barszcz czerwony 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%, śmietana 1,5% (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

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

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

Owoc arbuz 45 kcal

### ŚRODA 15/ 09/ 21r.

Zupa koperkowa z warzywami, ziemniakami i ziel. pietr 230 kcal

Składniki: wywar 77% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż 6%, marchew 6%, koperek 3,5%, cebula 2%, śmietana 1,5% (z mleka, kultury bakterii fermentacji mlekowej), sól, pieprz

Konfiturowy mix z makaronem bezglutenowym 240 kcal

Składniki: makaron kukurydziany 29% (mąka kukurydziana, woda), jabłko, gruszka, brzoskwinia, żurawina 21%, skrobia ziemniaczana

Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 16/ 09/ 21r.

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

Składniki: wywar warzywny 66% (woda, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ogórki kiszzone 17%, ziemniaki 7%, marchew 4,2%, siemię lniane mielone 1%, zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

Kotlecik pożarski w sosie śmietanowo-koperkowym z ziemniakami, surówka z buraczków 235 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 59%, ziemniaki 21,5%, buraki 11%, sos śmietanowy 4,7%, masło 4 % (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszczu mlecznego 82%), 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 bezglutenowym, warzywami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, seler, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), makaron kukurydziany 8%,nziel. pietr 0,8% sól, pieprz

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

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, seler, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 8%, 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 wios 12%. masło 4,5% (śmietanka paster, zaw. Tłusz mlecznego 82%), sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Muffinka marchewkowa 95 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa 79% (skrobia kukurydziana, mąka sojowa, lecytyna z soi), marchew 9%, jaja 6%, cukier 2%, olej rzepakowy 2%, proszek do pieczenia bezglutenowy 2%. Produkt może zawierać mleko, sól, cynamon, seler gorczycę.

#### 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 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

#### Potrawka z kurczakiem z warzywami ogrodowymi 260 kcal

Składniki: filet z kurczaka 41%, makaron bezglutenowy 19%, brokuły 11,2%, seler 9%, fasolka szparagowa 8%, papryka 5%, wywar 4% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, seler, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), śmietana 1,5% (z **mleka**, zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), zielona pietruszka 0,8%, sok z cytryny 0,5%, 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 55%, ziemniaki 19,5%, kalafior 7%, marchew 5%, wywar 4,2%, koperek 2% (zaw. Ekstraktu nie mniej niż 32%), śmietana (z **mleka**) 3%, **jaja** 2,8%, olej rzepakowy 1%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc arbuz 35 kcal

### ŚRODA 22/ 09/ 21r.

#### Zupa z zielonych warzyw, fasolką, brokułami, groszkiem, szpinakiem, ziemni 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

#### Kluski śląskie z sosem malinowo- żurawinowym

Składniki: ziemniaki 43%, mąka ziemniaczana 28%, wywar 5%, woda, **żółtka jaj** kurzych (7,0%) **jaja** 2%, sok z cytryny 0,5%, sól, malina 5%, żurawina 3 %

Owoc banan 105 kcal

### CZWARTEK 23/ 09/ 21r.

#### Zupa rosół z ziemniakami, warzywami i ziel. pietr. 235 kcal

Składniki: wywar 91,2% (woda, korpus z kurcz, march, por, **seler**, korzeń pietr, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 8%, 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

#### 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

#### Filet z dorsza na parze z ziemniakami puree z ziel. koperkiem, marchewka duszona z groszkiem 250 kcal

Składniki: filet z dorsza 67%, ziemniaki 17%, marchew 9%, groszek konserwowy 4%, masło 2% (z **mleka**), koperek 0,5%, sok z cytryny, sól, pieprz

#### Muffinka czekoladowa bez glutenu 95 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi**), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, cukier, **jajo**, olej rzepakowy, proszek do pieczenia bezglutenowy, **Produkt może zawierać mleko**, sól, cynamon, **seler gorczyce**.

#### 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 **wytłuszczonym** 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%), śmietana 4,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej)  
zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

#### Medalion z indyka w sosie własnym, makaron bezglutenowy, kalafior na parze 265 kcal

Składniki: pierś z indyka 59,5%, makaron kukurydziany 18,2%, kalafior 14%, wywar 4%, olej rzepakowy 3%, koperek 0,8%, sok z cytryny 0,5%, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

### WTOREK 28/ 09/ 21r.

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

Składniki: wywar 69% (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), szczaw 16,2%, ziemniaki 7%, **jaja** 4%, śmietana 3% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz

#### Gołąbek w sosie pomidorowym z ziemniakami puree 245 kcal,

Składniki: mięso wieprzowe 35%, ziemniaki 28%, kapusta 19%, wywar 9,5% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz) przecier pomidorowy 8,5% (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), masło (śmietanka pasteryzowana (z **mleka**), zaw. tłuszczu mlecznego 82%), sól, pieprz

Owoc arbuz 45 kcal

### ŚRODA 29/ 09/ 21r.

#### Zupa kartoflanka z warzywami i ziel. pietr 250 kcal

Składniki: wywar 69% (woda, korpus z kurczaka, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki 17,2%, marchew 9%, korzeń **seler**a 4%, zielona pietruszka 0,8%, sól, pieprz.

#### Zapiekany ryż z jabłkiem i cynamonem 255 kcal

Składniki: ryż biały 59%, jabłko 26%, mleko 11%, cynamon 4%,

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 5,2%, śmietana 2% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka 0,8% sól, pieprz.

#### Złocista pierś pieczona z kurczaka, ziemniakami puree, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: pierś z kurczaka 58%, ziemniaki 19,2%, buraki 11%, **jaja** 4%, olej roślinny 2%, 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 01/ 10/ 21r.

#### Zupa barszcz zabieleny 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%, śmietana 1,5% (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), pietruszka 0,5%, pieprz, sól

#### Filet na parze z dorsza z ziemniakami puree i ziel. koper. surówka z selera z rodzynkami 265 kcal

Składniki: filet z dorsza 59%, ziemniaki 19%, **seler** 14%, **jaja** 3%, masło 2,5% (**śmietanka** pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%) zielona pietruszka 2%, sok z cytryny 0,5%, rodzyнки, sól, pieprz

#### Muffinka waniliowa z żurawiną (obniżona zawartość cukru) 115 kcal

Składniki: mieszanka bezglutenowa 62% (skrobia kukurydziana, mąka **sojowa**, lecytyna z **soi** żurawina 12%, **jaja** 8,5%, mleko 6%, cukier wanilinowy 5%, żurawina 2%, olej rzepakowy 1%, proszek do pieczenia bezglutenowy 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