

PONIEDZIAŁEK 05/ 05/ 25 r.

Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 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%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Krokiet ze szpinakiem, fasolka szparagowa gotowana na parze 255 kcal

Składniki: naleśnik (woda, mąka **pszenna**, **jaja**, sól), fasolka szparagowa, kalafior, marchew, brokuły, **tarta bulka** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), cebula, zielona pietruszka, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 06/ 05/ 25 r.

Krem z brokuł z ziemniakami, warzywami i zieloną pietruszką 240 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), brokuły, ziemniaki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Placuszki szpinakowe z cieciorą z ziemniakami puree z zielonym koperkiem, surówka z marchewki i jabłka 260 kcal

Składniki: szpinak, ziemniaki, cieciora, marchew, jabłko, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, koperek, siemę lniane mielone, oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal



ŚRODA 07/ 05/ 25 r.

Zupa gyros z warzywami, ziemniakami, kukurydzą, papryką czerwoną i zieloną pietruszką 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, papryka czerwona, żółta, zielona, kukurydza, cebula, czosnek św., mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Racuchy z cukrem pudrem (cukier osobno) 270 kcal

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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 08/ 05/ 25 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 kcal

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

Warzywa ogrodowe w sosie curry z mleczkiem kokosowym, ryż paraboliczny, surówka z buraczków 260 kcal

Składniki: kalafior, brokuły, marchew, brukselka, ryż paraboliczny, buraki, mleczko kokosowe, cebula, czosnek, sok z cytryny, przyprawa curry, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 09/ 05/ 25 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 255 kcal

Składniki: kalafior różyczki, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż biały, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Medaliony z mintaja z ziemniakami puree, surówka z czerwonej kapusty z żurawiną 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, czerwona kapusta, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, żurawina, sok z cytryny, sól, pieprz

Ciasto kokosowe z anansem 115 kcal (porcja)

Składniki: mąka **pszenna**, ananas, **mleko**, kakao w proszku, wiórki kokosowe, regulator kwasowości, **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 12/ 05/ 25 r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jagłaną i zieloną pietruszką 240 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, kasza jagłana, fasolka szparagowa, brukselka, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Spaghetti sojowo warzywne z pomidorami pelatti i warzywami 265 kcal

Składniki: substytut mięsa na bazie soi (woda, ziarno **soi**, aromat naturalny, sól, ziola i przyprawy (czosnek w proszku, pieprz, regulator kwasowości- kwas mlekowy), makaron **pszenny**, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu- nie mniej niż 32%), pomidory pelatti, czosnek, olej rzepakowy, tymianek, oregano, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 13/ 05/ 25 r.

Zupa barszcz czerwony z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, majeranek, czosnek, pietruszka, pieprz, sól

Kotlecik sojowy panierowany z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchwi 285 kcal

Składniki: **soja**, ziemniaki, kalafior, marchew, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), oliwa z oliwek, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal



ŚRODA 14/ 05/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, ziemniaki, marchew, **seler**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, majeranek, czosnek, sól, pieprz

Kluski leniwe z twarogiem/ sos jogurtowy (osobno) 270 kcal

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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 15/ 05/ 25 r.

Zupa rosół wegetariański z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 235 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszenny**, zielona pietruszka, sól, pieprz

Gulasz z groszkiem, marchewką i czerwoną soczewicą, kasza gryczana, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: kasza gryczana, soczewica czerwona, marchew, groszek zielony, buraki, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), oliwa z oliwek, papryka mielona, cebula, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 16/ 05/ 25 r.

Zupa marchwianka z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 225 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), marchew, ziemniaki, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z łososia z ziemniakami puree z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej, ogórka kiszzonego i kukurydzy 265 kcal

Składniki: filet z **łososia**, ziemniaki, kapusta pekińska, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), kukurydza, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **jaja**, **masło** (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mleczny 82%), **mleko**, mąka **pszenna**, zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Flips truskawkowy 98 kcal

Składniki: Szczegółowy skład jest dostępny na odwrocie opakowania produktu.

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/ 05/ 25 r.

Zupa kalafiorowa z ryżem, warzywami i zieloną pietruszką 255 kcal

Składniki: kalafior różyczki, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ryż biały, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mleko), zielona pietruszka, sól, pieprz

Pierogi z twarogiem i ziemniakami z delikatną okrasą z cebuli, surówka z czerwonej kapusty i żurawiny 250 kcal

Składniki: ciasto (mąka **pszenna**, woda, **jaja**, sól), ziemniaki, czerwona kapusta, **waróg** półtłusty (**mleko** pasteryzowane, kultury bakterii), cebula, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), żurawina, papryka czerwona słodka, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal



WTOREK 20/ 05/ 25 r.

Zupa ogórkowa z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 kcal

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

Medalion z soczewicy czerwonej z ziemniakami puree i surówką z marchewki i jabłka 265 kcal

Składniki: czerwona soczewica, ziemniak, marchew, jabłko, pomidory, **masło** (śmietanka pasteryzowana, zaw. Tłuszcz mlecznego 82%), **mleko**, siemię lniane mielone, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), pietruszka, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal



ŚRODA 21/ 05/ 25 r.

Zupa gulaszowa z warzywami, ziemniakami i pietruszką 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy) ziemniaki, marchew, groszek zielony, mąka **pszenna**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), papryka czerwona słodka, zielona pietruszka, sól, pieprz

Pancakes z cukrem pudrem (osobno) 270 kcal

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

Owoc banan 95 kcal



CZWARTEK 22/ 05/ 25 r.

Zupa z czerwonej soczewicy z warzywami, ziemniakami i czerwoną papryką 240 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), czerwona soczewica, marchew, ziemniaki, przecier pomidorowy (zaw. ekstraktu nie mniej niż 32%), papryka czerwona, czosnek, pietruszka, sól, pieprz

Pulpecik z białej fasoli w sosie koperkowym z kaszą pęczak, surówka z buraczków 270 kcal

Składniki: fasola biała, kasza **pęczak**, buraki, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), cebula, koper, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal



PIĄTEK 23/ 05/ 25 r.

Zupa pomidorowa z makaronem, warzywami i zieloną pietruszką 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), **makaron** (mąka **pszenna**), marchew, koncentrat pomidorowy (zaw. ekstraktu – nie mniej niż 32%), **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz.

Dukaty z mintaja z ziemniakami puree, marchewka gotowana z groszkiem zielonym 230 kcal

Składniki: filet z **mintaja**, ziemniaki, marchew, groszek zielony, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), **jaja**, sok z cytryny, sól, pieprz

Ciasto czekoladowe z wiśnią (obniżona zawartość cukru) 95 kcal

Składniki: mąka **pszenna**, **mleko**, kakao, wiśnie, regulator kwasowości, **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 26/ 05/ 25 r.

Zupa jarzynowa z fasolką, brokułami, brukselką, kalafiozem, kaszą jaglaną i zieloną pietruszką 240 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kalafior, brokuły, kasza jaglana, fasolka szparagowa, brukselka, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, sól, pieprz

Potrąwka w sosie napoli z cieciorą, cukinią, fasolą czerwoną i kolorowym makaronem fusilli, surówka z białej kapusty, ogórka kiszzonego i kukurydzy 265 kcal

Składniki: makaron **pszen**ny fusilli, biała kapusta, ciecierzycza, cukinia, kalafior, brokuły, fasola czerwona, ogórek kiszony (może zawierać **gorczycę**), pomidory pellati, papryka czerwona, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kukurydza, mąka **pszenna**, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, sól, pieprz

Owoc jabłko 80 kcal

WTOREK 27/ 05/ 25 r.

Zupa barszcz czerwony z warzywami, ziemniakami i zieloną pietruszką 235 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), buraki, ziemniaki, korzeń pietruszki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, majeranek, czosnek, pietruszka, pieprz, sól

Sznyceł warzywny z ziemniakami puree, surówka z tartego kalafiora i marchewki 270 kcal

Składniki: brokuły, ziemniaki, kalafior, marchew, **masło** (śmietanka pasteryzowana z **mleka**, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, siemię lniane mielone, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, drożdże, sól), oliwa z oliwek, koperek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc mandarynka 45 kcal

ŚRODA 28/ 05/ 25 r.

Zupa krupnik z ziemniakami, warzywami, kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką 250 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), kasza **jęczmienna**, ziemniaki, marchew, **seler**, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), zielona pietruszka, majeranek, czosnek, sól, pieprz

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

Owoc banan 105 kcal

CZWARTEK 29/ 05/ 25 r.

Zupa koperkowa z ziemniakami, warzywami i zieloną pietruszką 255 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), ziemniaki, **śmietana** (z **mleka**, kultury bakterii fermentacji mlekowej), mąka **pszenna**, koperek, zielona pietruszka, sól, pieprz

Gulasz meksykański z cieciorą, kukurydzą, papryką trio i fasolką szparagową, kasza bulgur, surówka z buraczków 265 kcal

Składniki: kasza **bulgur**, ciecierzycza, buraki, fasolka szparagowa, papryka trio, kukurydza, wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), mąka **pszenna**, olej rzepakowy, papryka czerwona mielona, czosnek, sok z cytryny, sól, pieprz

Owoc gruszka 60 kcal

PIĄTEK 30/ 05/ 25 r.

Zupa rosół wegetariański z zacierką makaronową, warzywami i zieloną pietruszką 235 kcal

Składniki: wywar warzywny (woda, marchew, por, **seler**, korzeń pietruszki, ziele angielskie, liść laurowy), makaron **pszen**ny, zielona pietruszka, sól, pieprz

Kotlecik z dorsza z ziemniakami puree i koperkiem, fasolka szparagowa gotowana na parze 265 kcal

Składniki: filet z **dorsza**, ziemniaki, fasolka szparagowa, **bulka tarta** (mąka **pszenna**, sól, drożdże), **masło** (śmietanka pasteryzowana, zaw. tłuszczu mlecznego 82%), **mleko**, **jaja**, sól, pieprz

Chrupki kukurydziane Sante 130 kcal (porcja)

Składniki: grys kukurydziany

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