



### **Gramatury:**

**Porcja mięsa: 100g-150g w (zależności od rodzaju dania)**

**Porcja zupy : 300ml**

**Porcja dodatku skrobiowego 120g-150g**

**Porcja surówki lub warzyw gotowanych 120g-150g**

**Kompot 250ml**

**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**(Deser-** wydawany jest dzieciom w klasach od 1-6 które nie korzystają ze śniadań

**Podwieczorek-** wydawany jest dzieciom w klasach „0”

### **Poniedziałek:**

Zupa koperkowa z ziemniakami

Gulasz wieprzowy z warzywami

Surówka z sałaty lodowej z sosem winegrette

Kompot,

**Deser.** batonik w czekoladzie

### **Wtorek:**

Zupa Z fasolki szparagowej

Kotlet mielony

Ziemniaki gotowane

Buraczki zasmażane

Kompot,

**Deser.** jabłko

### **Środa:**

Zupa grochowa

Udko pieczone z ziołami

Ryż na sypko

Surówka z marchewki z jabłuszkiem

Kompot ,

**Deser.** drożdżówka

**Czwartek:**

Zupa ogórkowa z ziemniakami  
Ryż z warzywami i kurczakiem  
kompot

**Deser.** Soczek w kartoniku

**Piątek:**

Zupa pomidorowa z makaronem  
Pierogi z serem i śmietaną  
Kompot

**Deser .** banan

**Gramatury potraw zależne są od ich rodzaju i tak np.:**

**Kotlet schabowy 120g**

**Kotlet mielony 140g**

**Gołąbki 200g**

**Kluski leniwe 300g**

**Pierogi z serem 5szt około 250g**

**Bitka wołowa 100g + sos 30g**

**Pulpety w sosie koperkowym 100g + 30g sos**

**Makaron z truskawkami 150g + 100g polewy**

**Gramatury dodatków wyładają następująca np.:**

**Salata ze smietaną 100g + 10g sos**

**Surówka z czerwonej kapusty 120g**

**Mizeria 120g**

**Kapusta zasmażana 150g**

**Buraczki na ciepło 150g**

**Marchewka z groszkiem na ciepło 150g**

**Gramatura dodatków skrobiowych wygląda następująco np.:**

**Ziemniaki gotowane 150g**

**Kasza gryczana na sypko 120g**

**Ryż z warzywami 120g**

**Makaron do gulaszu 100g**

**Makaron do sphagetti 100g**

**Dla dzieci ,które są głodne i zjadłyby więcej niż przeznaczona dla nich porcja , przewidziane są dokładki .  
Kompot dzieci piją bez ograniczeń.  
Przewidziane są , również dokładki zup.**



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa rosół z makaronem  
Potrawka z kurczaka  
Ryż z warzywami  
Kompot,

**Deser.** Jogurt owocowy

**Wtorek:**

Zupa barszcz ukraiński  
Filet z kurczaka panierowany  
Ziemniaki gotowane  
Gotowana marchewka z groszkiem  
Kompot,

**Deser.** Bułka słodka

**Środa:**

Zupa Ryżanka z warzywami  
Bitki wieprzowe w sosie własnym  
Kopytka gotowane  
Surówka wiosenna  
Kompot ,

**Deser.** banan

**Czwartek:**

Zupa jarzynowa  
Krokiety z mięsem  
Surówka z kiszanej kapusty  
kompot

**Deser.** Batonik w czekoladzie

**Piątek:**

Zupa barszcz biały  
Filet z mintaja smażony soute z warzywami  
Ziemniaki gotowane  
Kompot

**Deser .** soczek owocowy



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa zacierkowa  
Sphagetti bolognese z mięsem i sosem pomidorowym  
Kompot,  
**Deser.** jabłko

**Wtorek:**

Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami  
Kotlet schabowy  
Ziemniaki gotowane  
Warzywa gotowane różne rodzaje  
Kompot,  
**Deser.** banan

**Środa:**

Zupa ogórkowa  
Pieczony kurczak w sosie koperkowym  
Ryż na sypko  
Surówka bułgarska  
Kompot ,  
**Deser.** Serek waniliowy

**Czwartek:**

Zupa krupnik  
Pieczeń karkowa w sosie naturalnym  
Kasza gryczana  
Kapusta zasmażana  
kompot  
**Deser.** Pączek

**Piątek:**

Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty  
Kotlet jajeczny  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z czerwonej kapusty  
Kompot  
**Deser .** mandarynka



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa kalafiorowa z ziemniakami  
Kluski leniwe z bułeczką lub cukrem(do wyboru)  
Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem

Kompot,

**Deser.** jabłko

**Wtorek:**

Zupa Żurek z jajkiem i kielbasą  
Antrykot drobiowy panierowany  
Ziemniaki gotowane

Mizeria

Kompot,

**Deser.** Galaretką owocowa

**Środa:**

Zupa krem z warzyw  
Schab zawijany z serem i warzywami  
Ryż na sypko  
Surówka z kiszanej kapusty z marchewką  
Kompot ,

**Deser.** Ciasto drożdżowe z pudrem

**Czwartek:**

Zupa jarzynowa z kluskami kładzionymi  
Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym  
kompot

**Deser.** Ciasteczka petitki

**Piątek:**

Zupa szczawiowa jajkiem  
Placki ziemniaczane ze śmietaną  
Kompot

**Deser .** banan



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa kapuśniak  
Kotlet de volaille z masłem  
Ziemniaki opiekane  
Surówka colesław  
Kompot,

**Deser. owoc**

**Wtorek:**

Zupa barszcz biały z ziemniakami  
Rumszyk z cebulką  
Kasza gryczana  
Surówka z czerwonej kapusty z rodzynkami  
Kompot,

**Deser. Soczek w kartoniku**

**Środa:**

Zupa krupnik  
Kiełbasa smażona z ketchupem  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z sałaty zielonej ze śmietaną  
Kompot ,

**Deser. batonik**

**Czwartek:**

Zupa pomidorowa z ryżem  
Kotlet schabowy panierowany  
Ziemniaki gotowane  
Kapusta młoda zasmażana  
kompot

**Deser. Ciasteczka petitki**

**Piątek:**

Zupa krem z brokuł  
Makaron z truskawkami i śmietaną  
Kompot

**Deser . banan**



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa fasolowa  
Pulpety w sosie pieczarkowym  
Kasza gryczana  
Gotowana marchewka z groszkiem  
Kompot,  
**Deser. batonik**

**Wtorek:**

Zupa zacierkowa  
Paluszki drobiowe panierowane  
Ryż gotowany z curry  
Surówka z białej kapusty  
Kompot,  
**Deser. jabłko**

**Środa:**

Zupa krem z brokuł  
Naleśniki z kurczakiem i warzywami  
Surówka z kapusty pekińskiej  
Kompot ,  
**Deser. Ciasto drożdżowe**

**Czwartek:**

Zupa barszcz ukraiński  
Szynka duszona w sosie chrzanowym  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z buraczków na zimno  
kompot  
**Deser. mandarynka**

**Piątek:**

Zupa rosół z makaronem  
Pierogi z kapustą i pieczarkami  
Kompot  
**Deser . pączek**



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa koperkowa z makaronem  
Gołąbki z sosem pomidorowym  
Ziemniaki gotowane  
Surówka wielowarzywna  
Kompot,  
**Deser.** jabłko

**Wtorek:**

Zupa gulaszowa  
Pieczony udziec z kurczaka  
Ryż gotowany  
Surówka z selera z jogurtem  
Kompot,  
**Deser.** wafelki

**Środa:**

Zupa cygańska  
Filet z kurczaka soute z warzywami  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z marchewki z jabłuszkiem  
Kompot ,  
**Deser.** banan

**Czwartek:**

Zupa ogórkowa z ziemniakami  
Potrawka z kurczaka  
Ziemniaki gotowany  
Warzywa na parze  
kompot  
**Deser.** Soczek w kartoniku

**Piątek:**

Zupa jarzynowa z kluseczkami kładzionymi  
Naleśniki z serem i polewą owocową  
Kompot  
**Deser .** jabłko





**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa pomidorowa  
Polędwiczki drobiowe w cieście  
Ziemniaki zapiekane, Surówka z pomidorów  
Kompot,  
**Deser.** Sałatka owocowa

**Wtorek:**

Zupa grochowa  
Kurczak w płatkach kukurydzianych  
Ryż gotowany  
Surówka wielowarzywna zwinegrettem  
Kompot,  
**Deser.** Drożdżówka z budyniem

**Środa:**

Zupa pieczarkowa  
Bitki duszone w sosie cebulowym  
Kasza gryczana ,Buraczki zasmażane  
Kompot ,  
**Deser.** owoc

**Czwartek:**

Zupa krupnik  
Strogonow drobiowy z sosem pomidorowym  
Ziemniaki gotowane, Sałata ze śmietaną  
kompot  
**Deser.** budyń

**Piątek:**

Zupa rosół z makaronem  
Klopsiki rybne w sosie śmietanowym  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z kiszanej kapusty  
Kompot **Deser .** banan



**Proponowane zestawy obiadowe dla klas „0” i od 1-6.**

**Poniedziałek:**

Zupa kalafiorowa  
Chrupiące kawałki kurczaka w panierce  
Ziemniaki opiekane  
Surówka surówka z kapusty pekińskiej  
Kompot,  
**Deser. owoc**

**Wtorek:**

Zupa zacierkowa  
Szaszłyk drobiowy z cukinią i papryką  
Ryż gotowany  
Surówka bułgarska  
Kompot,  
**Deser. Galaretka owocowa**

**Środa:**

Zupa jarzynowa  
Antrykot z kurczaka panierowany  
Ziemniaki gotowane  
Surówka z sałaty lodowej z pomidorem  
Kompot ,  
**Deser. jabłko**

**Czwartek:**

Zupa kartoflanka  
Karkówka pieczona w sosie śmietanowo-chrzanowym  
kompot  
**Deser. Serek truskawkowy**

**Piątek:**

Zupa barszcz ukraiński  
Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem  
Kompot  
**Deser . banan**



## **Proponowane śniadania i podwieczorki dla klas"0".**

### **Śniadania i podwieczorki(kilka propozycji)**

#### **Śniadania.**

**Płatki kukurydziane**

**Pieczywo mieszane**

**Szynka ,ser żółty papryka pomidor**

**Herbata z cytryną**

#### **Podwieczorek.**

**Hałka z masłem**

**Marchewka**

**Woda z sokiem malinowym**

#### **Śniadanie.**

**Kakao**

**Pieczywo mieszane**

**Rzodkiewka**

**Serek almette**

**Kielbasa szynkowa**

**Herbata z cytryną**

#### **Podwieczorek.**

**Kanapka z pomidorem**

**Jabłko**

**Herbata owocowa**

#### **Śniadania.**

**Płatki ryżowe na mleku**

**Pieczywo mieszane**

**Schab krotoszyński, ser żółty**

**Salata , pomidor**

**Ogórek zielony ze szczypiorkiem**

**Herbata z cytryną**

**Podwieczorek.**

**Kisiel owocowy**

**Biszkopty**

**Banan**

**Śniadanie.**

**Płatki owsiane na mleku**

**Pieczywo mieszane**

**Serek topiony**

**Ogórek zielony**

**Baleron**

**Herbata z cytryną**

**Podwieczorek.**

**Kanapka z jajkiem**

**Banan**

**Herbata z cytryną**

**Śniadania.**

**Płatki nesquik na mleku**

**Pieczywo mieszane**

**Salata zielona**

**Ser twój smak**

**Pomidor , rzodkiewka**

**Herbata owocowa**

**Podwieczorek.**

**Kanapka z wędliną z ogórkiem**

**Jabłko**

**Sok malinowy**

**Śniadania.**

**Kanapka z pastą jajeczną**

**Kanapka z kielbasą krakowską**

**Salata lodowa , pomidor, papryka**

**Herbata**

**Podwieczorek.**

**Galaretka owocowa**

**Wafelek**

**Herbata z cytryną**

**Śniadania.**

**Kakao**  
**Pieczywo mieszane**  
**Serek topiony**  
**Salata zielona**  
**Pomidor**

**Podwieczorek.**

**Rogalik maślany**  
**Jabłko**  
**Herbata z cytryną**

**Śniadania.**

**Parówki z wody z ketchupem**  
**Pieczywo z masłem**  
**Pomidor**  
**Herbata**

**Podwieczorek.**

**Zapiekanka z serem**  
**Banan**  
**Soczek malinowy**

**Śniadania.**

**Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem**  
**Bulka z sałatą pomidorek i masłem**  
**Herbata**

**Podwieczorek.**

**Herbatniki be-be**  
**Napój owocowy**

**Śniadania.**

**Kasza manna na mleku**  
**Kanapka z pastą jajeczną i szczypiorkiem**  
**Kanapka z dżemem truskawkowym**  
**Herbata**

**Podwieczorek.**

**Serek Danio z brzoskwinia**  
**Bulka słodka**  
**Kompot**

**Śniadania.**

**Jajecznica na maśle**

**Pomidor**

**Bulka z masłem i sałatą**

**Herbata z cytryną**

**Podwieczorek.**

**Ciasteczka w czekoladzie**

**Jabłko**

**Soczek malinowy**

**Śniadania.**

**Płatki kukurydziane na mleku**

**Kanapka z razowym chlebem**

**Masłem i polędwicą sopocką**

**Kanapka z żółtym serem**

**Herbata owocowa**

**Podwieczorek.**

**Salatka owocowa**

**Herbata**

**Śniadania.**

**Płatki owsiane na mleku**

**Pieczywo mieszane**

**Szynka wiejska**

**Pomidor**

**Rzodkiewka**

**Herbata z cytryną**

**Podwieczorek.**

**Budyń waniliowy**

**Jabłko**

**Herbata**

**Śniadania.**

**Ser biały z miodem lub dżemem**

**Pieczywo mieszane**

**Jajko gotowane**

**Pomidor**

**Herbata owocowa**

**Podwieczorek.**

**Serek waniliowy z kuleczkami czekoladowymi**

**Banan**

**Herbata**

**Śniadania.**

**Tosty z serem żółtym i ketchupem**

**Plastry pomidora ze szczypiorkiem**

**Buleczka maślana**

**Herbata z cytryną**

**Podwieczorek.**

**Hałka z miodem**

**Mandarynka**

**Herbata**