

Menu szkoła

05.05

Poniedziałek Schab 130 g pieczony w sosie własnym

Kasza jęczmienna

Mini marchewki z masłem

Składniki:

Wieprzowina Schab surowy

Woda, skrobia ziemniaczana, olej

rzepakowy,

Papryka słodka, sól biała, pieprz czarny, lubczyk.

Marchew mrożona, masło 82% tłuszczu (z mleka) wartości kcal 630

Wtorek

06.05

Udko pieczone w sosie własnym 130 g

Ryż 130g

Bukiet warzyw 130g

Składniki:

Woda, sól biała, ryż biały gotowany,

Papryka słodka, lubczyk

Warzywa gotowane mrożone

Wartości kcal 620

Środa

07.05

Klopsiki gotowane w sosie pomidorowym
z łopatki wieprzowej 120g

Ziemniaki 160g

Buraki

Składniki:

Wieprzowina łopatka,śmietanka 18%(z
mleka)

Jaja kurze, cebula biała, koncentrat
pomidorowy 30% bułka tarta (mąka
pszenna, Drożdże,sól)

Pieprz, sól biała, sok z cytryny, Buraki
gotowane,

Ziemniaki gotowane.

Wartości kcal 640

08.05

Czwartek

Makaron pszenny z indykiem w sosie
Szpinakowo-śmietanowym

400 g

Składniki:

Makaron przenny dwujajeczny (mąka z
przenicy)typ 450

Śmietanka 18%(z mleka krowiego)

Olej rzepakowy,Czosnek ,

Sól biała

Piątek

09.05

Pancake z owocami 400g

Składniki:

Mąka przenna typ450

Mleko krowie 3.2%

Cukier waniliowy

Proszek do pieczenia

Masło 82%(z mleka krowiego)

Owoce, pomarańcz? Brzoskwinia, kiwi

Wartości kcal 330

12.05

Poniedziałek

Spaghetti bolonese 400g

Składniki

Makaron pszenny dwujajeczny (mąka z
przenicy)

Mieso mielone z łopatki wieprzowej
Cebula biała, seler naciowy, marchew,
Koncentrat pomidorowy 30%
Sól biała, Czosnek świeży, papryka słodka,
Zioła prowansalskie.

Wartości kcal 500

13.05

Wtorek

Zapiekanka warzywna z kurczakiem
450g

Składniki

Filet z kurczaka bez skóry 120 g
Brokuł, kalafior, marchew, fasola
szparagowa zielona, sól biała, papryka
słodka, Czosnek świeży, ketchup

Wartości kcal 550

14.05

Środa

Pierś panierowana 120 g
Ziemniaki gotowane 160g
Ogórek kiszony 150g

Składniki:filet z kurczaka bez skóry
Jaja kurze całe, sól biała, pieprz,

Woda, mąka pszenna,Drożdże,
Czosnek, ziele angielskie, koper włoski,
Olej rzepakowy,
Wartości kcal 400

15.05

Czwartek

Gulasz wieprzowy z szynki 130g

Kasza jęczmienna 60g

Fasola szparagowa z masłem 130g

Składniki:

Wieprzowina, sól biała, pieprz czarny,
lubczyk,papryka czerwona,
Marchew, cebula biała.

Mąka przenna typ450

Masło 82%(z mleka krowiego)

Woda

Wartości kcal 600

16.06

Piątek

Paluszki rybne frosta 130

Ziemniaki 160g

Surówka z marchewki 150g

Składniki;

woda, i przyprawy

Sól biała, cukier, jabłko świeże, marchew
świeża,

Paluszki rybne FRoSTA składają się
głównie z filetów rybnych (np. mintaja,
dorsza, morszczuka) oraz panierki (mąka
pszenna, drożdże, przyprawy). Dodatkowo
mogą zawierać olej (rzepakowy lub
słonecznikowy)

Wartości kcal 600

19.05

Poniedziałek

Kotlet mielony wieprzowy 140g

Ziemniaki 150g

Salatka szwedzka 150g

Składniki;

Mięso mielone z łopatki wieprzowej

Sól biała, pieprz, mąka pszenna typ 400
Drożdże, jaja kurze całe,
Woda, ocet, gorczyca, cebula, ziele
angielskie, koper, liść laurowy, cukier
Wartości kcal 500

20.05

Wtorek

Pierś grillowania 130 g

Ryż 100 g

Mini marchewki 150g

Składniki: filet z kurczaka

Sól bis

21.05

Środa

Kotlet Devolay 140 g

Ziemniaki 150g

Buraki 150g

Składniki:

Pierś świeża bez skóry , sól biała, pieprz
czarny,

Ocet, cukier biały, drożdże, jajka kurze,

mąka pszenna typ 450

22.05.

Czwartek

Klopsiki gotowane w sosie śmietanowym

Makaron pszenny

Warzywa gotowane

23.05.

Piątek

Pancake z owocami

26.05

Poniedziałek

Sos brokułowy

Kurczak

Makaron pszenny

27.05

Wtorek

Nagetsy

Ziemniaki opiekane z pieca

Mini marchewki

28.05

Środa

Gulasz wołowy

Kasza

Buraki

29.05

Czwartek

Kotlet mielony wieprzowy

Ziemniaki

Surówka COLESŁAW

30.05

Piątek

Naleśniki na słodko

