



JESIENNE MENU OBIADOWE SZKOŁA

OD 02.11 DO 01.12

CZWARTEK 02.11

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym

Drugie danie: Makaron tagliatelle z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym

Napój: Lemoniada

Deser: Pieczone owoce jesienne pod kruszonką

PIĄTEK 03.11

Zupa: Jarzynowa z drobnym makaronem

Drugie danie: Filet z ryby w panierce z siemieniem lnianym puree ziemniaczane surówka z kiszonej kapusty marchewki jabłka

Napój: Kompot jabłkowo porzeczkowy

Deser: Ciasto marchewkowe z ananasem

PONIEDZIAŁEK 06.11

Zupa: Koperkowa z ryżem

Drugie danie: Gulasz warzywny z czerwoną fasolką i mięsem wieprzowym pyzy drożdżowe ogórek kiszony

Napój: Lemoniada

Deser: Deser jogurtowy z pieczonym jabłkiem i żurawiną

WTOREK 07.11

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami i makaronem lane kluski

Drugie danie: Pierogi z serem sos śmietanowo jogurtowy z czerwoną porzeczką surówka z marchewki

Napój: Kompot z owoców leśnych

Deser: Babka cytrynowa

ŚRODA 08.11

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak i świeżą natką pietruszki

Drugie danie: Sznycel drobiowy puree ziemniaczane z cebulką surówka z białej kapusty z marchewką jabłkiem i kukurydzą

Napój: Herbata Rooibos pomarańczowa

Deser: Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką

CZWARTEK 09.11

Zupa: Kalafiorowa z fasolką szparagową/ zabelana

Drugie danie: Pieczony filet z indyka sos porowo koperkowy kasza jęczmienna surówka z buraczków z natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Tiramisu jogurtowe z brzoskwinia

PIĄTEK 10.11

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami i koperkiem/ zabelana

Drugie danie: Makaron farfalle z tuńczykiem pomidorami i zielonym groszkiem

Napój: Kompot z jabłek gruszek i śliwek

Deser: Rogalik marciński



PONIEDZIAŁEK 13.11

Zupa: Buraczkowa z jarzynami zabelana

Drugie danie: Potrawka z kurczaka w sosie cytrynowo śmietanowym ryż paraboliczny duszona marchewka z groszkiem na stodko/ogórek kiszony

Napój: Lemoniada

Deser: Budyń śmietankowy z sosem wiśniowym

WTOREK 14.11

Zupa: Dyniowo pomidorowa z kaszą jaglaną

Drugie danie: Kotlet schabowy w delikatnej panierce ziemniaki gotowane z koperkiem surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka cynamonowa

ŚRODA 15.11

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami i makaronem

Drugie danie: Makaron tagiatella w sosie pomidorowym z serem mozzarella warzywa do chrupania: /ogórek zielony, marchewka /

Napój: Napar z lipy malin i rumianku

Deser: Drożdżówka z owocem i kruszonką

CZWARTEK 16.11

Zupa: Delikatna grochowa

Drugie danie: Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej puree ziemniaczane z koperkiem mizeria z ogórków

Napój: Kompot z owoców leśnych

Deser: Muffinka bananowa z kawałkami gorzkiej czekolady



PIĄTEK 17.11

Zupa: Pomidorowa z makaronem farfalle

Drugie danie: Naleśniki serek waniliowo brzoskwiniowy sos wiśniowy

Napój: Kompot z jabłek i śliwek

Deser: Koktajl owocowy na jogurcie

PONIEDZIAŁEK 20.11

Zupa: Krupnik z kaszą jęczmienną i jarzynami

Drugie danie: Leczo jesienne z kukurydzą i dynią kluski śląskie ogórek kiszony

Napój: Lemoniada

Deser: Deser jogurtowy z musem wiśniowym i bananem

WTOREK 21.11

Zupa: Barszcz ukraiński/ zabieleny

Drugie danie: Filet z indyka w panierce sezamowej puree ziemniaczane glazurowana marchewka /surówka koperkowa

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto kukurydziane z owocami

ŚRODA 22.11

Zupa: Szczawiowa/ zabieleny

Drugie danie: Pieczeń wieprzowa w sosie cebulowo tymiankowym kasza gryczana surówka z buraczków i jabłek

Napój: Herbata Rooibos pomarańczowa

Deser: Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem i marchewką



CZWARTEK 23.11

Zupa: Kapuśniak z kiszzonej i słodkiej kapusty z pomidorami

Drugie danie: Knedle ze śliwką sos waniliowo śmietanowy

Napój: Kompot z owoców leśnych

Deser: Kisiel owocowy/ wafelek ryżowy

PIĄTEK 24.11

Zupa: Jarzynowa z brokułami kalafiozem i groszkiem ptysiowym

Drugie danie: Filet z ryby w delikatnej panierce gotowane ziemniaki z koperkiem surówka z białej kapusty marchewki i jabłka

Napój: Kompot z jabłek wiśni i porzeczek

Deser: Babka drożdżowa z rodzynkami i kruszonką

PONIEDZIAŁEK 27.11

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami i koperkiem/ zabieleną

Drugie danie: Makaron spaghetti bolognese warzywa do chrupania: /ogórek zielony, marchewka /

Napój: Lemoniada

Deser: Jogurt naturalny z owocami i kruszonką herbatnikową

WTOREK 28.11

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym

Drugie danie: Domowy kotlet mielony ziemniaki gotowane fasolka szparagowa z bułką tartą/surówka z marchewki

Napój: Kompot z owoców leśnych i jabłek

Deser: Bułeczka maślana z rodzynkami



ŚRODA 29.11

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami i makaronem

Drugie danie: Duszone roladki drobiowe nadziewane warzywami ryż mieszany sos szpinakowo śmietanowy surówka z buraczków

Napój: Kompot z jabłek i śliwek

Deser: Kaszka manna z musem owocowym

CZWARTEK 30.11

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak i świeżą natką pietruszki

Drugie danie: Pieczona pałka kurczaka puree ziemniaczane marchewka z groszkiem na słodko/ogórek kiszony

Napój: Napar z rumianku lipy i dzikiej róży

Deser: Ciasto fasolowe z powidłami

PIĄTEK 01.12

Zupa: Krem ziemniaczany z grzankami

Drugie danie: Naleśniki z domieszką mąki orkiszowej serek śmietankowy mus bananowo porzeczkowy

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Kokosanka na kukurydzianym spodzie

ALERGENY POKARMOWE :

Mleko oraz jego przetwory ; Gluten ; Jajka i produkty pochodne ; Seler i produkty pochodne ; Ziarno sezamu ; Soja

dieta zwykła standardowa – bez eliminacji nabiału, glutenu, jaj,

dieta bezmleczna – dieta eliminująca nabiał, jako zamienniki wykorzystujemy nabiał roślinny (zbożowy) oraz oliwę

dieta bezglutenowa – eliminacja glutenu oraz pochodnych glutenu