



JESIENNE MENU OBIADOWE SZKOŁA

OD 05.11 DO 30.11

PONIEDZIAŁEK 05.11

Zupa: Ziemniaczana z majerankiem /9/

Drugie danie: Kurczak w sosie słodko kwaśnym ryż paraboliczny surówka z białej kapusty i marchewki i natki pietruszki

Napój: Lemoniada

Deser: Jabłko/ Wafelki ryżowe z siemieniem lnianym

WTOREK 06.11

Zupa: Jarzynowa z zielonym groszkiem i mięsem drobiowym /9/

Drugie danie: Pierogi ruskie z duszoną cebulką i kwaśną śmietaną surówka z marchewki /1,3,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka cytrynowa /1,3,7/

ŚRODA 07.11

Zupa: Pomidorowa z makaronem farfalle /1,3,9/

Drugie danie: Kotlet schabowy panierowany ziemniaczki babę duszoną kapustą kiszoną /1,3/

Napój: Napar rumianek lipa malina

Deser: Brownie jaglane z bananem /1,7/



CZWARTEK 08.11

Zupa: Kalafiorowa z ziemniakami zabelana /7,9/

Drugie danie: Gulasz drobiowy z warzywami okopowymi kasza gryczana surówka z buraczków jabłka i natki pietruszki /9/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciastko owsiane z dynią żurawiną i słonecznikiem /1,7/

PIĄTEK 09.11

Zupa: Szczawiowa z jajkiem zabelana /3,7,9/

Drugie danie: Ryba po grecku na ciepło puree ziemniaczane z koperkiem /4,7,9/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Rogalik Marciński /1,3,7,8/

WTOREK 13.11

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami i koperkiem zabelana /7,9/

Drugie danie: Makaron tagliatelle z indykiem zielonym groszkiem i natką pietruszki w sosie śmietanowo serowym /1,2,3,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Babka drożdżowa z rodzynkami /1,3,7/

ŚRODA 14.11

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami i makaronem lane kluski /1,3,9/

Drugie danie: Roladka z mięsa wieprzowego z cebulką w sosie pieczeniowym kasza bulgur duszona modra kapusta z jabłkiem /1,3/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto szpinakowe z truskawkami /1,3/



CZWARTEK 15.11

Zupa: Neapolitańska z drobnym makaronem /1,3,9/

Drugie danie: Filet z indyka w delikatnej panierce puree ziemniaczane z duszoną cebulką surówka z białej kapusty marchewki czerwonej papryki i ogórka kiszzonego /1,3,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Wafle z domową czekoladą / 1,3,7/

PIĄTEK 16.11

Zupa: Barszcz czerwony z jarzynami i ziemniakami /9/

Drugie danie: Naleśniki z serkiem waniliowym i powidłami śliwkowymi /1,3,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Mus jabłkowy z nasionami chia

PONIEDZIAŁEK 19.11

Zupa: Solferino z groszkiem ptysowym /1,3,9/

Drugie danie: Gulasz na mięsie wieprzowym z natką pietruszki kasza pęczak surówka z buraczków
/ 1/

Napój: Herbata Rooibos cytrynowa

Deser: Gruszka / 2 wafelki ryżowe z siemieniem lnianym

WTOREK 20.11

Zupa: Kapuśniak z kiszonej i słodkiej kapusty z pomidorami /9/

Drugie danie: Kotlet de volaille gotowane ziemniaki z koperkiem surówka z białej kapusty ogórka kiszzonego jabłka marchewki i zielonej pietruszki /1,3, 7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Drożdżówka ze śliwką i kruszonką / 1,3,7/



ŚRODA 21.11

Zupa: Delikatna grochowa z kawałkami mięsa / 9/

Drugie danie: Pierogi z białym serkiem sos truskawkowy surówka z marchewki i ananasa /1,3,7/

Napój: Napar mięta rumianek cytryna

Deser: Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym /7/

CZWARTEK 22.11

Zupa: Jarzynowa z brukselką i ziemniakami /9/

Drugie danie: Delikatny gyros drobiowy ryż paraboliczny z zielonym groszkiem i kukurydzą surówka koperkowa lekki dip ogórkowy /7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto owocowe z kruszonką na maślanie /1,3,7/

PIĄTEK 23.11

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym /9/

Drugie danie: Filet z ryby w panierce z sezamem puree ziemniaczane surówka z kiszonej kapusty i jabłka z natką pietruszki /1,3,4,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Kisiel z owoców leśnych / Jabłko /7/

PONIEDZIAŁEK 26.11

Zupa: Krupnik tradycyjny z natką pietruszki /1,9/

Drugie danie: Makaron spaghetti pszenno - razowy z sosem bolońskim posypyany serem żółtym warzywa do chrupania: /ogórek zielony, marchewka/ /1,3,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Banan /2 wafelki kukurydziane



WTOREK 27.11

Zupa: Barszcz ukraiński z białą fasolką /9/

Drugie danie: Polędwiczki z kurczaka w delikatnej panierce gotowane ziemniaczki surówka z białej kapusty marchewki i jabłka /1,3/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka maślana z powidłami / 1,3,7/

ŚRODA 28.11

Zupa: Fasolowa z kawałkami mięsa /9/

Drugie danie: Naleśniki z serkiem truskawkowym i musem z pieczonych jabłek /1,3,7/

Napój: Napar lipa malina dzika róża

Deser: Ciasteczka pełnoziarniste ze słonecznikiem/1,7/

CZWARTEK 29.11

Zupa: Rosół na mięsach mieszanych z jarzynami i makaronem /1,3,9/

Drugie danie: Domowy kotlet mielony puree ziemniaczane zasmażane buraczki /1,3,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto czekoladowe z fasoli /1,3/

PIĄTEK 30.11

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami zabieleną /7,9/

Drugie danie: Klopsy rybne duszone w sosie śmietanowo koperkowym ryż paraboliczny marchewka z groszkiem /1,3,4,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Budyń śmietankowy z musem wiśniowym /7/



ALERGENY POKARMOWE WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1 – Zboża zawierające gluten, **2** – Skorupiaki i produkty pochodne
3 – Jaja i produkty pochodne, **4** – Ryby i produkty pochodne, **5** – Orzeszki ziemne (arachidowe)
6 – Soja i produkty pochodne, **7** – Mleko i produkty pochodne, **8** – Orzechy, **9** – Seler i produkty pochodne, **10** – Gorczyca i produkty pochodne, **11** – Nasiona sezamu i produkty pochodne
12 – Dwutlenek siarki, **13** – Łubin, **14** – Mięczaki

