



M E N U O B I A D O W E S Z K O Ł A

OD 04.09 DO 28.09

**z uwzględnieniem diet: bezglutenowej BG, bezmlecznej BM
wegetariańskiej WG**

WTOREK 04.09

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki /4/ **Krupnik warzywny WG z kaszą jaglaną BG**

Drugie danie: Makaron spaghetti pszenno - razowy **makaron bezglutenowy BG** z sosem bolońskim z **sosem pomidorowym WG** posypyany serem żółtym **bez sera BM** warzywa do chrupania: /ogórek zielony, marchewka, kalarepa/ /1,2,3/

Napój: Woda niegazowana z cytryną

Deser: Nektarynka/ 3 wafelki kukurydżiane

ŚRODA 05.09

Zupa: Pomidorowa z ryżem parabolicznym /4/

Drugie danie: Filet drobiowy w panierce **w panierce kukurydżanej BG** z siemieniem lnianym **warzywna zapiekanka z soczewicą WG** gotowane ziemniaczki baby z koperkiem surówka z białej kapusty marchewki i jabłka /2,3/

Napój: Lemoniada

Deser: Ciasto owocowe na maślanie ze śliwkami i kruszonką /1,2,3/ **Ciasto bezglutenowe na mleku ryżowym ze śliwkami BG BM**

CZWARTEK 06.09

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami i makaronem lane kluski /1,2,3,4/ **Wywar warzywny WG z**

makaronem bezglutenowym BG

Drugie danie: Gulasz wieprzowy z jesiennymi warzywami **leczo warzywne z soczewicą WG** kasza gryczana surówka z buraczków i jabłka /4/

Napój: Kompot wieloowocowy

Bułeczka cynamonowa /1,2,3/ **Bułka bezglutenowa na mleku ryżowym BG BM**

PIĄTEK 07.09

Zupa: Kalafiorowo brokułowa z koperkiem /4/

Drugie danie: Naleśniki **naleśniki bezglutenowe BG na mleku ryżowym BM** z serkiem waniliowym z **musem jabłkowym BM** powidłami śliwkowymi i sosem z owoców leśnych /1,2,3/

Napój: Napar z mięty z cytryną

Deser: Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym /1/ **Smoothie owocowe BM**

PONIEDZIAŁEK 10.09

Zupa: Jarzynowa z filetem z kurczaka /4/ **Jarzynowa wegetariańska WG**

Drugie danie: Leczo warzywne / papryka ,bakłażan, cukinia, dynia, czerwona fasolka/ pyzy drożdżowe **kasza gryczana niepalona BG BM** ogórek kiszony/1,2,3,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Crumble ze śliwki i jabłka pod cynamonową kruszonką /1,2,3/ **owoce pod bezglutenową kruszonką (mąka owsiana bezglutenowa, masło klarowane) BG BM**

WTOREK 11.09

Zupa: Ogórkowa / zabelana **niezabelana BM**

Drugie danie: Kotlet de volaille **panierka kukurydziana BG** z masłem **bez masła BM** i natką pietruszki **Makaron aglio olio WG** ziemniaki gotowane z koperkiem marchewka z groszkiem na słodko/ żółta fasolka szparagowa z cebulką /1,2,3,7/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Babka marmurkowa/1,2,3/ / **babka ryżowa na mleku ryżowym BM BG**

ŚRODA 12.09

Zupa: Krem dyniowo ziemniaczany z prażonymi pestkami dyni /1/ z mlekiem ryżowym BM

Drugie danie: Delikatny gyros drobiowy Kaszotto z cukinią i marchewką WG ,ryż paraboliczny z zielonym groszkiem i kukurydzą surówka koperkowa lekki dip ogórkowy sałatka ogórkowa BM /1,7/

Napój: Napar z lipy i rumianku

Deser: Drożdżówka ze śliwką i kruszonką /1,2,3/ Kisiel owocowy BM BG

CZWARTEK 13.09

Zupa: Zupa fasolowa z ziemniakami i kawałkami mięsa /4,7/ Zupa fasolowa wegetariańska WG

Drugie danie: Pierogi pierogi bezglutenowe BG z białym serem z owocami BM sos śmietanowo jogurtowy sos owocowy BM z czerwoną porzeczką surówka z marchewki i brzoskwini /1,2,3/

Napój: Lemoniada

Deser: Jabłko/ 2 wafelki ryżowe z siemieniem lnianym

PIĄTEK 14.09

Zupa: Krupnik wegetariański z kaszą jęczmienna i natką pietruszki /4,2/ z kaszą jaglaną BG

Drugie danie: Filet z ryby Gołąbki jarskie sos pomidorowy WG w delikatnej panierce panierka kukurydziana BG puree ziemniaczano marchewkowe puree bez masła na mleku ryżowym BM surówka z kiszonej kapusty i jabłka z natką pietruszki /1,2,3/

Napój: Herbata Rooibos goździkowo cynamonowa

Deser: Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem żurawiną i pestkami dyni /1,2/ Banan BG

PONIEDZIAŁEK 17.09

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym /4/

Drugie danie: Makaron tagliatelle makaron bezglutenowy BG w sosie serowo śmietanowym w sosie pomidorowym BM z brokułami i filetem z kurczaka bez kurczaka WG /1,2,3/

Napój: Lemoniada

Deser: Gruszka/ 3 wafelki kukurydziane

WTOREK 18.09

Zupa: Barszcz ukraiński z białą fasolką /4,7/

Drugie danie: Kotlet schabowy w panierce kukurydzianej **Leczo warzywne z cieciorą WG** gotowane ziemniaczki baby z koperkiem glazurowana marchewka/ ogórek kiszony /2,3/

Napój: Napar z lipy i malin

Deser: Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką /1,2,3/ **Ciasto bezglutenowe na mleku ryżowym ze śliwkami BM BG**

ŚRODA 19.09

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /2,3,4/ **Wywar warzywny WG z makaronem bezglutenowym BG**

Drugie danie: Gołąbki z sosem pomidorowym puree ziemniaczane **puree bez masła na mleku ryżowym BM** z koperkiem /1/ **Racuchy drożdżowe z musem jogurtowym i konfiturą jagodową WG**

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka maślana z powidłami z wiśni /1,2,3/ **Bułeczka bezglutenowo bezbiałkowa BG BM**

CZWARTEK 20.09

Zupa: Delikatna grochowa / 4,7/

Drugie danie: Strogonow z indyka /bez pieczarek/ z ogórkiem kiszonym i papryką **Gulasz warzywny z ciecierzycą WG** kasza pęczak **kasza gryczana BG** surówka z buraczków /2,3/

Napój: Herbata Rooibos brzoskwiniowa z rumiankiem

Deser: Kisiel porzeczkowy / Jabłko

PIĄTEK 21.09

Zupa: Ogórkowa z koperkiem /zabielana /1,4/ **niezabielana BM**

Drugie danie: Kotlet rybny w panierce **w panierce kukurydzianej BG** z sezamem **Brązowa soczewica z dynią i marchewką w pomidorach WG** gotowane ziemniaki z koperkiem surówka z białej kapusty jabłka marchewki i kukurydzy /5,6/

Napój: Kompot z jabłek gruszek i śliwek

Deser: Pieczone owoce pod cynamonową kruszonką /1,2,3/ **Owoce zapiekane pod bezglutenową kruszonką (mąka owsiana bezglutenowa, masło klarowane) BG BB**

PONIEDZIAŁEK 24.09

Zupa: Krem z ziemniaków batatów i kalafiora z grzankami /1/ z kaszą jaglaną BG, z mlekiem ryżowym BM

Drugie danie: Jesienne ratatuj z filetem drobiowym soute ratatuj bez mięsa WG kasza bulgur kasza gryczana BG z natką pietruszki /2,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Jogurt naturalny z musem owocowym/ Jabłko /1/Mus z kaszy jaglanej z owocami na mleku ryżowym BM

WTOREK 25.09

Zupa: Kapuśniak z kiszzonej kapusty z pomidorami /4/

Drugie danie: Domowy kotlet mielony jajko sadzone WG gotowane ziemniaczki baby z koperkiem surówka z białej kiszzonej kapusty marchewki i jabłka /2,3/

Napój: Herbata Rooibos z cytryną

Deser: Babka cytrynowa /1,2,3/ Babka bezglutenowa na mleku ryżowym BG BM

ŚRODA 26.09

Zupa: Szczawiowa z jajkiem /1,3,4/ (mleko ryżowe BM)

Drugie danie: Pieczona pałka kurczaka puree ziemniaczane Cukinia faszerowane sos pomidorowy WG puree bez masła na mleku ryżowym BM ze smażoną cebulką marchewka z groszkiem/ ogórek kiszony /1,7/

Napój: Kompot z jabłek i porzeczek

Deser: Ciasto na maślanie z brzoskwiniami i kruszonką /1,2,3/ Ciasto bezglutenowe na mleku ryżowym BG BM

CZWARTEK 27.09

Zupa: Rosół na mięsach mieszanych z lanymi kluskami /1,2,3,4/ Wywar warzywny WG z makaronem bezglutenowym BG

Drugie danie: Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna z warzywami jesiennymi, czerwoną fasolką, koperkiem i natką pietruszki WG ryż paraboliczny surówka z selera i jabłka /2,3,4/

Napój: Napar z malin i lipy

Deser: Ciasto marchewkowe z cynamonem i ananasem /2,3/ Ciasto marchewkowe bezglutenowe BG

PIĄTEK 28.09

Zupa: Jarzynowa z kalafiozem i zielonym groszkiem /4,7/

Drugie danie: Naleśniki **naleśniki bezglutenowe BG na mleku ryżowym BM** z twarogiem bananowym
z musem jabłkowym BM i sosem z owoców leśnych /1,2,3/

Napój: Kompot z jabłek i wiśni

Deser: Budyń czekoladowy z sosem wiśniowym /1/ **Budyń na mleku ryżowym BM**

ŻYCZYMY SMACZNEGO!

ALERGENY POKARMOWE :

1. Mleko oraz jego przetwory, 2. Gluten, 3. Jajka i produkty pochodne, 4. Seler
5. Ryby i produkty pochodne, 6. Ziarno sezamu, 7. Rośliny strączkowe,

