



JESIENNE MENU OBIADOWE SZKOŁA

OD 01.10 DO 02.11

PONIEDZIAŁEK 01.10

Zupa: Kukurydziana z ziemniakami /9/

Drugie danie: Makaron farfalle w sosie carbonara z zielonym groszkiem warzywa do chrupania:
/ogórek zielony, marchewka / 1,3,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Gruszka/ Wafelki ryżowe z siemieniem lnianym

WTOREK 02.10

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak i natką pietruszki /2,4/

Drugie danie: Filet z kurczaka w panierce sezamowej ziemniaczki baby z koperkiem surówka z
marchewki /2,3,6/

Napój: Kompot owocowy

Deser: Bułeczka maślana z rodzynkami /1,2,3/

ŚRODA 03.10

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami i koperkiem /4/

Drugie danie: Pieczeń wieprzowa w sosie ziołowym kasza jęczmienna surówka z buraczków /1/

Napój: Lemoniada

Deser: Kruszon z wiśniami /1,3/



CZWARTEK 04.10

Zupa: Barszcz ukraiński /9/

Drugie danie: Sznycel z indyka puree ziemniaczane duszona kiszona kapusta z natką pietruszki /1,3,7/

Napój: Napar z rumianku i malin

Deser: Budyń śmietankowy z sosem z owoców leśnych /7/

PIĄTEK 05.10

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym /9/

Drugie danie: Pierogi z nadzieniem jabłkowym i sosem śmietanowo cynamonowym/1,3,7/

Napój: Kompot owocowy

Deser: Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym /7/

PONIEDZIAŁEK 08.10

Zupa: Jarzynowa z ziemniakami brukselką i filetem z kurczaka /9/

Drugie danie: Gulasz jesienny z dynią i czerwoną fasolką kluski śląskie ogórek kiszony /1,3/

Napój: Napar mięta rumianek lipa

Deser: Jogurt naturalny z żurawiną i prażonym słonecznikiem z musem bananowym/7/

WTOREK 09.10

Zupa: Krem z białych warzyw z grzankami /9/

Drugie danie: Polędwiczki z kurczaka w delikatnej panierce gotowane ziemniaczki baby mizeria z ogórków z koperkiem /1,3,7/

Napój: Kompot z jabłek gruszek i śliwek

Deser: Szarlotka pod cynamonową kruszonką /1,3,7/



ŚRODA 10.10

Zupa: Lekka gulaszowa /9/

Drugie danie: Pierogi z mięsem i smażoną cebulką surówka z marchewki/ 1,3,7/

Napój: Napar z owoców leśnych i rumianku

Deser: Rolada drożdżowa z powidłami śliwkowymi / 1,3,7/

CZWARTEK 11.10

Zupa: Kalafiorowa z fasolką szparagową /9/

Drugie danie: Zraziki wieprzowe z ogórkiem kiszonym lekki sos pieczeniowy kasza gryczana surówka z buraczków i jabłka

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Babka pomarańczowa z żurawiną / 1,3,7/

PIĄTEK 12.10

Zupa: Barszcz czerwony z jarzynami i łazankami /1,3,9/

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

Napój: Napar z lipy i malin

Deser: Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem żurawiną i siemieniem lnianym /1,7/

PONIEDZIAŁEK 15.10

Zupa: Fasolowa z kawałkami mięsa /9/

Drugie danie: Makaron świderki /razowy i pszenny/ w sosie pomidorowym z serem mozzarella warzywa do chrupania: /ogórek zielony, marchewka / / 1,3,7/

Napój: Herbata Rooibos cytrynowa

Deser: Jabłko / 2 wafelki kukurydziane



WTOREK 16.10

Zupa: Koperkowa z ryżem /9/

Drugie danie: Pieczona pałka kurczaka gotowane ziemniaki baby z koperkiem surówka z białej kapusty jabłka i marchewki

Napój: Kompot wieloowocowy

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

ŚRODA 17.10

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

Drugie danie: Gulasz myśliwski z mięsem wieprzowym szare kluski ze smażoną cebulką surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki

Napój: Napar mięta rumianek cytryna

Deser: Ciasto fasolowe z powidłami śliwkowymi /1,3/

CZWARTEK 18.10

Zupa: Pomidorowa z makaronem muszelki /1,3/

Drugie danie: Pulpety drobiowe w sosie śmietanowo chrzanowym kaszotto z kaszy pęczak ogórek kiszony/ słupki /1,3,7/

Napój: Napar z owoców dzikiej róży i rumianku

Deser: Kokosanka na kukurydzianym spodzie /3/

PIĄTEK 19.10

Zupa: Kapuśniak z kiszanej i słodkiej kapusty /9/

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

Napój: Kompot z owoców leśnych i jabłek

Deser: Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym /7/



PONIEDZIAŁEK 22.10

Zupa: Ogórkowa z ziemniakami /9/

Drugie danie: Gulasz węgierski/bez pieczarek/ pyzy drożdżowe surówka z buraczków z natką pietruszki /1,3,7/

Napój: Lemoniada

Deser: Kaszka manna z musem wiśniowym /7/

WTOREK 23.10

Zupa: Kalafiorowa z kaszą jęczmienną /1,9/

Drugie danie: Sznycel drobiowy z duszoną cebulką puree ziemniaczano dyniowe surówka z kapusty marchewki jabłka i kukurydzy /1,3,7/

Napój: Herbata Rooibos brzoskwiniowa

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

ŚRODA 24.10

Zupa: Biały barszcz z ziemniakami /1,9/

Drugie danie: Potrawka z kurczaka w sosie cytrynowo śmietanowym ryż paraboliczny duszona marchewka z groszkiem /7/

Napój: Kompot z jabłek i aronii

Deser: Kisiel wiśniowy/ Jabłko

CZWARTEK 25.10

Zupa: Krupnik z kaszą pęczak z kawałkami mięsa i natką pietruszki /1,9/

Drugie danie: Pierogi leniwe z sosem śmietanowo owocowym surówka z marchewki i ananasa / 1,3,7/

Napój: Kompot z owoców leśnych

Deser: Ciasto dyniowe z żurawiną /1,3/



PIĄTEK 26.10

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym /9/

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

Napój: Napar lipa malina

Deser: Ciasteczka owsiane ze słonecznikiem żurawiną i siemieniem lnianym /1,7/

PONIEDZIAŁEK 29.10

Zupa: Krem z ziemniaków i zielonego groszku z prażonym słonecznikiem

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

Napój: Herbata Rooibos cytrynowa

Deser: Banan/ 2 Wafelki ryżowy

WTOREK 30.10

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

Drugie danie: Pieczeń wieprzowa w sosie ziołowym kasza jęczmienna surówka z ogórków kiszonych i czerwonej papryki /1/

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką /1,3,7/

ŚRODA 31.10

Zupa: Dyniowa z czerwoną papryką marchewką i groszkiem ptysowym /1/

Drugie danie: Filet z kurczaka w panierce kukurydzianej gotowane ziemniaki domowy colesław /1,3/

Napój: Kompot z jabłek i aronii

Deser: Galaretka pomarańczowa z serkiem homogenizowanym /7/



PIĄTEK 02.11

Zupa: Pomidorowa z ryżem jaśminowym /9/

Drugie danie: Pierogi serowo truskawkowe z sosem śmietanowo owocowym tarta marchew z jabłkiem /1,3,7/

Napój: Napar lipa malina

Deser: Budyń czekoladowy z wiśniami /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

