



MENU OBIADOWE SZKOŁA- OD 05.09 DO 29.09

diety: bezglutenowa BG, bez białek mleka krowiego BM

WTOREK 05.09

Zupa: Koperkowa z kaszą jaglaną BG ziemniakami i śmietaną roślinną /9/ BM

Drugie danie: Domowe chilli corn carne /marchewka, dynia, czerwona fasolka, kukurydza/ z mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym ryż jaśminowy dip jogurtowy /7/ dip z jogurtu roślinnego BM

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto na maślance ze śliwkami i kruszonką /1,3,7/ Ciasto bezglutenowe ze śliwkami i kruszonką /3/ BG BM

ŚRODA 06.09

Zupa: Rosół na mięsach mieszanych z ziołami makaronem bezglutenowym i natką pietruszki /9/ BG

Drugie danie: Polędwiczki z kurczaka w panierce z mąką kukurydzianą /3/ BG puree ziemniaczane z koperkiem i dodatkiem oliwy BM mizeria z ogórków i rzodkiewek ze śmietaną roślinną BM

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Gruszka / Wafelki kukurydziane 2 sztuki

CZWARTEK 07.09

Zupa: Kalafiorowa z ziemniakami i fasolką szparagową /9/

Drugie danie: Delikatny gyros drobiowy kasza bulgur /1/ ryż paraboliczny BG surówka koperkowa z kukurydzą lekki dip ogórkowy na jogurcie roślinnym BM

Napój: Lemoniada

Deser: Babka marmurkowa /1,3/ Babka marmurkowa na mąkach bezglutenowych /3/ BG

PIĄTEK 08.09

Zupa: Krem marchewkowy z czerwoną soczewicą /9/ i groszkiem ptysiowym /1,3/ grzankami bezglutenowymi BG

Drugie danie: Naleśniki /1,3,7/ Naleśniki bezglutenowe /3,7/ BG Naleśniki na napoju roślinnym /1,3/ BM twarożek truskawkowy /7/ dżem truskawkowy BM mus banan-mango-brzoskwinia

Napój: Napar ziołowo-owocowy

Deser: Jogurtowe mango lassi z bananem i kurkumą /7/ Mango lassi na napoju roślinnym BM

PONIEDZIAŁEK 11.09

Zupa: Ryżowa na rosole drobiowym z natką pietruszki /9/

Drugie danie: Makaron **bezglutenowy BG** z sosem bolońskim drobiowo-wieprzowym tarty ser gouda /7/
bez sera BM

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Arbuz / Wafelki z ciecierzycy 2 sztuki

WTOREK 12.09

Zupa: Szczawiowa z jajkiem i **śmietaną roślinną /3,9/ BM**

Drugie danie: Kotlet schabowy w panierce z **mąki kukurydzianej /3/ BG** gotowane ziemniaki z koperkiem
surówka z kiszanej kapusty marchewki i jabłka

Napój: Lemoniada jabłkowa

Deser: Drożdżówka z owocem i kruszonką /1,3,7/ **Ciasto bezglutenowe z owocami o kruszonką /3/ BG**
BM

ŚRODA 13.09

Zupa: Wielowarzywna z fasolką szparagową ziemniakami i kalafiejem /9/

Drugie danie: Strogonow drobiowy /bez pieczarek/ kasza pęczak z natką pietruszki /1/ **kasza gryczana**
BG surówka z buraczków z natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Truskawkowa panna cotta /7/ **Galaretka owocowa z truskawkami BM**

CZWARTEK 14.09

Zupa: Pomidorowa z makaronem **bezglutenowym BG** i świeżą natką pietruszki zabiłona **śmietaną**
roślinną /9/BM

Drugie danie: Kotlet de volaille z masłem i natką pietruszki /1,3,7/ **w panierce kukurydzianej /3,7/ BG**
bez masła /1,3/ BM puree ziemniaczane z koperkiem i **oliwą z oliwek BM** surówka z białej kapusty jabłka
i marchewki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Szarlotka z cytrynową kruszonką /1,3/ **Szarlotka bezglutenowa** cytrynową kruszonką /3/ **BG**
BM

PIĄTEK 15.09

Zupa: Krem z mianaczno-porowy z gałką muszkatołową grzankami **bezglutenowymi /7,9/ BG** i **śmietaną**
roślinną /1,9/ BM

Drugie danie: Pancakes /1,3,7/ **Pancakes bezglutenowe /3,7/ BG** Pancakes na napoju roślinnym /1,3/
BM z domowym serkiem czekoladowym /7/ **z powidłami śliwkowymi BM** sos z owoców leśnych

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Śliwka / Gruszka

PONIEDZIAŁEK 18.09

Zupa: Krem z pomidora marchewki dyni i pieczonej papryki ze śmietanką roślinną /9/ BM

Drugie danie: Gulasz drobiowy z cukinią i kolorowymi warzywami jesiennymi kukurydziana polenta ogórek kiszony w słupkach

Napój: Lemoniada owocowa

Deser: Banan / 2 herbatniki /1,3,7/ Wafelki ryżowe BG BM

WTOREK 19.09

Zupa: Krupnik z kaszą jęczmienną kaszą jaglaną BG i natką pietruszki na wywarze mięsnym /9/

Drugie danie: Domowy kotlecik mielony z mąką kukurydzianą /3/ BG z duszoną cebulką gotowane ziemniaczki baby z koperkiem surówka z buraczków cebulki i marchewki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: **Bezglutenowe ciasto** marchewkowe z żurawiną i ananasem /3/ BG

ŚRODA 20.09

Zupa: Barszcz ukraiński z białą fasolką i kapustą na wywarze mięsnym ze śmietaną roślinną /9/ BM

Drugie danie: Makaron **bezglutenowy** BG z sosem carbonara ze śmietaną szynką i natką pietruszki /3,7/ ze śmietaną roślinną /3/ BM

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciastko francuskie z owocem /1,7/ **Ciasto bezglutenowe z owocami i kruszonką** /3/ BG BM

CZWARTEK 21.09

Zupa: Rosół na mięsie drobiowym z jarzynami **makaronem bezglutenowym** i natką pietruszki /9/ BG

Drugie danie: Kofty drobiowe z natką pietruszki /3/ sos tatarski ryż paraboliczny surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Pizzerinka z serem mozzarella /1,7/ **Ciasto wytrawne bezglutenowe z pomidorami i szpinakiem** /3/ BG BM

PIĄTEK 22.09

Zupa: Krem z czerwonej soczewicy z pomidorami i śmietaną roślinną /9/ BM

Drugie danie: Paluszki rybne z dorsza /1,3,4/ w panierce z mąki bezglutenowej /3,4/ BG puree ziemniaczane z koperkiem i oliwą z oliwek BM surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Crumble owocowe pod cynamonową **bezglutenową** kruszonką BG

PONIEDZIAŁEK 25.09

Zupa: Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną roślinną /7,9/ OBM

Drugie danie: Potrawka z kurczaka z marchewką i porem na śmietanie roślinnej BM ryż jaśminowy z natką pietruszki blanszowany mix warzyw

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Jabłko / 3 biszkopty /1,3,7/ *Wafelki kukurydziane 2 sztuki BG BM*

WTOREK 26.09

Zupa: Pomidorowa na wywarze drobiowym z ryżem jaśminowym i śmietanką *roślinną /9/ BM*

Drugie danie: Filet drobiowy w delikatnej panierce z *mąką kukurydzianą /3/0 BG* puree ziemniaczane z koperkiem i *oliwą z oliwek BM* kapusta modra z jabłkiem i natką pietruszki na ciepło

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Ciasto dyniowe z kremem serowym /1,3,7/ *Ciasto bezglutenowe z owocami i kruszonką /3/ BG BM*

ŚRODA 27.09

Zupa: Krem z białych warzyw i cukinii z koperkiem i grzankami *bezglutenowymi /9/ BG*

Drugie danie: Pierogi z mięsem /1/ *Kluski ziemniaczane z mięsem BG* okraszane cebulką kwaśna śmietana /7/ *bez śmietany BM* duszona kapusta kiszona

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Jabłko / Ciasteczko kukurydziane ze słonecznikiem /3/

CZWARTEK 28.09

Zupa: Kapuśniak ze słodkiej i kwaśnej kapusty na wywarze mięsnym /9/

Drugie danie: Pieczona pałka kurczaka gotowane ziemniaczki z koperkiem surówka z pora jabłka i białej kapusty

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka cynamonowa /1,3,7/ *Ciasto bezglutenowe z jabłkami i cynamonem /3/ BG BM*

PIĄTEK 29.09

Zupa: Kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem zabiłona *śmietaną roślinną /9/ BM*

Drugie danie: Makaron *bezglutenowy BG* w sosie neapolitańskim z marchewką bazylią i serem mozzarella /7/ i *śmietaną roślinną BM*

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Budyń czekoladowy z musem wiśniowym *na napoju roślinnym BM*

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