



MENU OBIADOWE SZKOŁA - OD 01.12 DO 29.12

diety: bezglutenowa BG, bez białek mleka krowiego BM

PIĄTEK 01.12

Zupa: Krupnik z kaszą jaglaną jarzynami i świeżą natką pietruszki /9/ BG

Drugie danie: Naleśniki /1,3,7/ Naleśniki bezglutenowe /3,7/ BG Naleśniki na napoju roślinnym /1,3/ serek waniliowy /7/ prażone jabłka BM konfitura truskawkowa niskosłodzona

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Jabłko /Kisiel owocowy

PONIEDZIAŁEK 04.12

Zupa: Krem z zielonych warzyw ze ze śmietaną roślinną i prażonym słonecznikiem /9/ BM

Drugie danie: Gruzicki gulasz łobio z fasolą i mięsem wieprzowym kasza gryczana z natką pietruszki ogórek kiszony w słupkach

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Banan / Herbatniki - 2 sztuki /1,3/ 2 sztuki Wafle kukurydziane BG

WTOREK 05.12

Zupa: Delikatna zupa gulaszowa /9/

Drugie danie: Pierogi z serem i truskawkami /1,7/ Kluski ziemniaczane z serem i truskawkami /7/ BG

Pierogi z truskawkami /1/ BM mus śmietanowy z cynamonem /7/ ze śmietaną roślinną BM tarta marchew z jabłkiem

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Babka piaskowa z bakaliami /1,3/ Babka bezglutenowa z żurawiną /3/ BG

ŚRODA 06.12 MIKOŁAJKI

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki /1,9/ z makaronem bezglutenowym /9/ BG

Drugie danie: Nuggetsy drobiowe w panierce z maki kukurydzianej /3/ BG puree ziemniaczane z koperkiem i oliwą z oliwek BM surówka z białej kapusty marchewki jabłka i natki pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Pierniczek mikołajkowy /1,3,7/ Pierniczki bezglutenowe /3,7/ BG Pierniczki na napoju roślinnym /1,3/ BM / Mandarynka

CZWARTEK 07.12

Zupa: Pomidorowa na wywarze drobiowym z makaronem sprężynki i śmietaną /1,7,9/ **z makaronem bezglutenowym /7,9/ BG ze śmietaną roślinną /1,9/ BM**

Drugie danie: Żółte curry z kurczakiem i warzywami **z oliwą z oliwek BM** ryż paraboliczny z natką pietruszki domowy colesław

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Jabłko / Dwa wafelki kukurydziane

PIĄTEK 08.12

Zupa: Krem z pieczonego kalafiora czosnku i ciecierzycy z grzankami **grzankami bezglutenowymi /9/BG**

Drugie danie: Paluszki z dorsza w panierce **z mąki kukurydzianej /3,4/ BG** puree ziemniaczane z koperkiem **i oliwą z oliwek BM** surówka z kiszanej kapusty jabłka i natki pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Bułeczka maślana z powidłami śliwkowymi /1,3,7/ **Ciasto bezglutenowe ze śliwkami i kruszonką /3/BM**

PONIEDZIAŁEK 11.12

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

Drugie danie: Strogonow wieprzowy z ogórkiem kiszonym i papryką pyzy drożdżowe /1,3,7/ **ryż paraboliczny BG BM** surówka z buraczków z cebulką i natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Koktajl rafaello na **jogurtcie roślinnym** z bananem i cynamonem **BM**

WTOREK 12.12

Zupa: Krem z pieczonych jesiennych warzyw (ziemniak dynia papryka) ze śmietaną **roślinną /9/BM**

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

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Brownie czekoladowe z kokosem i wiśniami /1,3/ **Brownie bezglutenowe** z kokosem i wiśniami **/3/ BG**

ŚRODA 13.12

Zupa: Kapuśniak z kiszanej i słodkiej kapusty na wywarze mięsnym /9/

Drugie danie: **Makaron bezglutenowy BG** z domowym pesto z bazylii awokado i natki pietruszki posypany serem mozzarella /7/ **bez sera BM**

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Banan / 2 wafelki ryżowe

CZWARTEK 14.12

Zupa: Ogórkowa na wywarze mięsnym z ziemniakami koperkiem i śmietaną **roślinną /9/BM**

Drugie danie: Domowa sharma drobiowa ryż biały z warzywami surówka z modrej kapusty z natką pietruszki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: *Ciasto marchewkowe bezglutenowe z żurawiną i ananasem /3/ BG*

PIĄTEK 15.12

Zupa: Jarzynowa z kalafiozem brokułem i zielonym groszkiem /9/

Drugie danie: Pancakes /1,3,7/ *Pancakes bezglutenowe /3,7/ BG Pancakes na napoju roślinnym /1,3/ BM* twarożek brzoskwinowy /7/ *dżem brzoskwinowy BM* sos wiśniowy

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Galaretka pomarańczowa z owocami

PONIEDZIAŁEK 18.12

Zupa: Pomidorowa na wywarze drobiowym z makaronem śmietaną i natką pietruszki /1,7,9/ *z makaronem bezglutenowym /7,9/ BG ze śmietaną roślinną /1,9/ BM*

Drugie danie: Risotto z kurczakiem cukinią papryką i zielonym groszkiem i *oliwą z oliwek BM*

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: *Jogurt roślinny z ciasteczkami korzennymi i wiśniami BM /1/ Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi i wiśniami /7/BG*

WTOREK 19.12

Zupa: Fasolowa z białej fasolki z ziemniakami i majerankiem /9/

Drugie danie: Pieczony stek z udka kurczaka gotowane ziemniaczki baby z koperkiem surówka z białej kapusty marchewki i pora

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Jabłko / Świąteczny kisiel z żurawiną i cynamonem

ŚRODA 20.12

Zupa: Rosół drobiowy z jarzynami makaronem i natką pietruszki *z makaronem bezglutenowym /9/BG*

Drugie danie: Zrazy wieprzowe z ogórkiem kiszonym w sosie własnym *kasza gryczana BG* bukiet blanszowanych warzyw

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: *Babka cytrynowa bezglutenowa z makiem /3/ BG*

CZWARTEK 21.12

Zupa: Barszcz czerwony /9/ z pasztecikiem (nadzienie z kapusty kiszonej) /1,3/ *Pasztecikiem na cieście bezglutenowym /3/BG*

Drugie danie: Dorsz w panierce prowansalskiej *z mąką kukurydzianą/3,4/ BG* puree ziemniaczane z koperkiem *i oliwą z oliwek BM* surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i natką pietruszki

Deser: Piernik z powidłami śliwkowymi i polewą czekoladową /1,3,7/ *Piernik bezglutenowy na napoju roślinnym z powidłami śliwkowymi /3/BG BM*

PIĄTEK 22.12

Zupa: Krem marchewkowy z nutą pomarańczy i imbiru /9/

Drugie danie: Pierogi ruskie /1,7/ *Kluski ziemniaczane z nadzieniem szpinakowo-serowym /3,7/ BG,*
Pierogi ze szpinakiem /1/BM okraszone cebulką kwaśna śmietana /7/ *śmietana roślinną BM* zasmażane
buraczki

Napój: Kompot wieloowocowy

Deser: Strucla z jabłkami rodzynkami i cynamonem /1,3,7/ *Szarlotka bezglutenowa z jabłkami i*
cynamonem /3/ BM BG

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