



Nasze Menu - stołówka szkolna SP 115

II ŚNIADANIE

Płatki na mleku / owsianka / kasza manna
Kanapki / bułka z szynką + warzywa
Kanapka / bułka z żółtym serem + warzywa
Chałka z masłem lub miodem
Kanapka z twarogiem
Kanapka / bułka z dżemem
Kanapka / bułka z jajkiem + warzywa
Pasta jajeczna + pieczywo
Pasta rybna + pieczywo

* **rodzaj pieczywa:** bułka grahamka,
pieczywo z pełnego przemiału,
bułka kajzerka + masło osetka

* **do picia:** herbata z cytryną, kakao
Kawa zbożowa inka z mlekiem

✓ SURÓWKA

Bukiet warzyw gotowanych
Z kapusty pekińskiej
Z kapusty białej
Z marchewki i jabłka
Z kapusty kiszzonej
Buraczki na ciepło
Marchewko gotowana / lub z groszkiem
Mizeria z ogórków
Sałatka z ogórków kiszonych
Sałata lodowa z warzywami + oliwa z oliwek
Mini marchewka z masłem czosnkowy

w sezonie warzywa do wyboru: pomidor, ogórek, sałata z jogurtem

I danie - ZUPA

zupa rosół
zupa krupnik
zupa ogórkowa
zupa pomidorowa
zupa grochowa
zupa fasolowa
zupa barszcz biały
zupa barszcz czerwony
zupa cebulowa z grzankami
zupa kapuśniak
zupa kalafiorowa
zupa brokułowa
zupa jarzynowa z kaszą jaglaną
zupa ogórkowa ze świeżych ogórków
zupa żurek z jajkiem
zupa z ciecierzycy
zupa z soczewicy
zupa z dyni z grzankami
zupa z zielonego groszku

w zestawie do II dania:

- * ziemniaki , kopytka
- * kasza jęczmienna, kasza pęczak,
- * kasza gryczana,
- * ryż , makaron

II DANIE

kotlet z piersi kurczaka
kotlet schabowy
gulasz z udźca indyjskiego
kotlet mielony drobiowo-wp
spaghetti - sos własny
klopsiki w sosie pomidorowym
udko z duszone/pieczone
bitki wp / kopytka ze szpinakiem
pulpety w sosie koperkowym
leczo z piersi kurczaka + ryż
makaron z sosem mięsnym
kotlety rybne / lub paluszki rybne
pierogi z mięsem
gulasz wp
młoda kapusta gotowana w sezonie
makaron z sosem śmietanowo-szpinakowym
pierogi z serem i polewą jogurtową
racuchy z jabłkiem ,
naleśniki z serem, dżemem,
kluski leniwe z sałatką owocową

PODWIECZOREK

galaretka + biszkopt
kisiel + biszkopt
jogurt owocowy
serek danio
kaszka manna z sokiem
budyń śmietankowy
chałka z masłem / dżemem
wafel ryżowy z miodem
ciasteczka owsiane z maliną
kasza jaglana z owocami
brzoskwinie w syropie
sałatka owocowa
bułeczka maślana
koktajl owocowy
banan
bułka z masłem

* **do obiadu i podwieczorku**
podajemy kompot i wodę

* **DESER:** owoc lub sok 100% jabłkowy
naturalnie tłoczony

* posiłki przygotowujemy na bazie produktów sprawdzonych i przeznaczonych dla gastronomii w szkołach np : przyprawy Prymat, Bakoma, Winiary, Sante, Hortex,