

## PRZYKŁADOWE MENU DLA SZKOŁY

### DIETA STANDARDOWA

#### PONIEDZIAŁEK

##### Obiad

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem i ziemniakami /wywar mięsny drobiowy: kurczak; marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, brukselka, lubczyk, liść laurowy, śmietana 30% z mleka, pietruszka natka, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy/

Makaron „świderki” z serem białym i musem brzoskwiniowym /makaron pszenny: mąka pszenna – gluten, ser biały z mleka, jogurt naturalny z mleka, brzoskwinia, cukier/

Kompot

#### WTOREK

##### Obiad

Rosół z makaronem nitki, jarzynami i zieloną pietruszką /marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, lubczyk, mięso wołowe, pietruszka natka, makaron pszenny – mąka pszenna – gluten, jajko/

Pierogi ruskie z cebulką, surówka z marchewki, jabłka i soku z pomarańczy /mąka pszenna – gluten, ser biały z mleka, ziemniaki, cebula, marchewka, jabłko, sok z pomarańczy, śmietana 18% z mleka, przyprawy/

Kompot

#### ŚRODA

##### Obiad

Krem z soczewicy z pomidorami, czosnkiem i grzankami /wywar warzywny: marchewka, seler; soczewica, pomidory pelatti, czosnek, grzanki pszenno-żytnie – gluten, przyprawy/

Filet drobiowy panierowany, ziemniaki, mizeria /filet z kurczaka, mąka pszenna – gluten, bułka tarta- gluten, jajka, mleko 2%, ziemniaki, masło z mleka, świeży ogórek, śmietana 18% z mleka, przyprawy/

Kompot

#### CZWARTEK

##### Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem /wywar mięsny, ogórki kwaszone, ryż, koper, pietruszka natka, marchewka, pietruszka, seler, por, śmietana 30% z mleka, masło, lubczyk, susz warzywny/

Gulasz z szynki po węgiersku z makaronem, ogórek kiszony /makaron pszenny – gluten, mięso: szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna – gluten, ogórek kiszony, przyprawy/

Kompot

#### PIĄTEK

##### Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem i zieloną pietruszką /kalafior, marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta włoska, śmietana 30% z mleka, makaron pszenny – gluten, pietruszka natka, lubczyk, sól morską, majeranek, koper, pieprz/

Paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem /filet z ryb białych, mąka typ 500 – gluten, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, ziemniaki, masło z mleka, kiszona kapusta, marchewka, jabłko, olej rzepakowy, przyprawy/

Kompot