MENU WEGETARIAŃSKIE GRUDZIEŃ 2021

ŚRODA 01.12.2021

ZUPA Z SOCZEWICY
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ czerwona soczewica/ ziemniaki/ majeranek/lubczyk/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 7,9

KOTLET A'LA SCHABOWY Z CIECIERZYCY 110g
ciecierzyca/ cebula/ bułka tarta/ mąka pszenna/ mleko roślinne / pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

SURÓWKA HAWAJSKA 80gr
Kapusta pekińska/ ananas/ kukurydza/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 02.12.2021

PIECZARKOWA Z MAKARONEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ pieczarki/ cebula/ śmietana 9%/ makaroni durum / natka pietruszki/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

KUCHNIA INDYJSKA

WARZYWA PO INDYJSKU Z RYŻEM BASMATI
Porcja 280gr – kalafior/papryka żółta/ ryż basmati/ pomidory/ cebula /mleko kokosowe /czosnek/śmietana/ mleko kokosowe/ świeża kolendra/ kurkuma/ kmin/ gwiazdki anyżu/ pieprz/ garam masala/ cynamon/ słodka papryka/ sok z cytryny świeży imbir/ masło/

ALERGENY 7

KOMPOT TRUSKAWKOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 03,12.2021

POMIDOROWA Z RYŻEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ ryż paraboliczny/ lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

PANIEROWANY KOTLET SOJOWY
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ, MARCHEWKI I JABŁKA
80g – kwaszona kapusta/ marchew/ jabłko/ oliwa z oliwek

ALERGENY 1,4,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

MENU GRUDZIEŃ 2021

PONIEDZIAŁEK 06.12.2021

ZUPA OGÓRKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny
/ liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 7,9

CIECIERZYCA W SOSIE MANGO
120g – ciecierzyca/ pure z mango/ czerwona papryka/ miód/ sok pomarańczowy/ sok z limonki/ oliwa

KASZA BULGUR 100g
MIX WARZYW NA PARZE 80g

ALERGENY 1

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 07.12.2021

NEAPOLITANKA Z MAKARONEM KOKARDKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250r ☺
Włoszczyzna/ makaron kokardki durum/ serki topione/ śmietana 9%/ natka pietruszki/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 1,9

KOTLECIKI JAJECZNE Z NATKĄ I SZCZYPIORKIEM
110g – jajka/ bułka tarta/ jajko/ pieprz biały/natka pietruszki/ szczypiorek/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
MARCHEWKA Z GROSZKIEM 80g

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 08.12.2021

KAPUŚNIACZEK
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kapusta kiszona/ ziemniaki/ lubczyk/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

RYŻ Z WARZYWAMI PO CHIŃSKU
orcja 280g –ryż paraboliczny/ marchewka/ groszek zielony/ ukurydza/ szczypiorek/ kiełki fasoli mung/ kurkuma pieprz

ORIENTALNA SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 80g

ALERGENY brak

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 09.12.2021

GRÓCHÓWKA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ groch łuskany/ ziemniaki/ olej słonecznikowy/ czosnek/ cebula/ majeranek/ liść laurowy/ ziele angielskie

ALERGENY 9

SPAGHETTI NAPOLI
260g – makaron spaghetti durum/ /pomidory/ cebula/ czosnek/ bazylia/ oregano/ tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIŚNIOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 10.12.2021

KRUPNIK Z KASZY PERŁOWEJ
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ kasza perłowa/ ziemniaki/ koperek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny/ lubczyk

ALERGENY 1,9

NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM Z POLEWĄ JAGODOWĄ
Porcja 280g – mąka gryczana/ mąka pszenna/ mleko 2%/ jajka/ ser twarogowy/ jagody/ jogurt naturalny

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

MENU GRUDZIEŃ 2021

PONIEDZIAŁEK 06.12.2021

ZUPA JARZYNOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ brokuł/ fasolka szparagowa/ groszek/ śmietana 9%/ lubczyk/ pieprz

ALERGENY 7,9

KUCHNIA WĘGIERSKA

WARZYWNY GULASZ WĘGIERSKI
120g – mięso wieprzowe/ papryka czerwona i żółta/ cebula/ marchewka/ pomidory/ koncentrat pomidorowy/ olej rzepakowy/ liść laurowy/ papryka wędzona i słodka/ pieprz

PLACKI ZIEMNIACZANE 120g
OGÓRKI KISZONE 80g

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 07.12.2021

BULION WARZYWNY Z MAKARONEM NITKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g☺
makaron nitki durum/ włoszczyzna/cebula/ natka pietruszki/ lubczyk/ kozieradka/ jałowiec/ ziele angielskie/ liść laurowy/ pieprz czarny

ALERGENY 1,9

STRIPSY Z KALAFIORA
110g – kalafior/ mąka kukurydziana/ mąka pszenna/ słodka i ostra papryka/ jajka/ mleko 2%/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g
MINI MARCHEWECZKI NA PARZE 80g

ALERGENY 1,3,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 08.12.2021

ZUPA FASOLOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola JAŚ karłowy/ ziemniaki/ cebula/ liść laurowy/ majeranek/ lubczyk/ pieprz/ czosnek

ALERGENY 9

RYŻ Z MUSEM Z PRAŻONYCH JABŁEK Z CYNAMONEM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW W POLEWIE JOGURTOWEJ 280g

ALERGENY 7,8

SOK JABŁKOWO WIŚNIOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

CZWARTEK 09.12.2021

POMIDOROWA Z MAKARONEM ZWIERZACZKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ przecier pomidorowy/ śmietana 9%/ makaron zwierzaczki durum / lubczyk / pieprz/ liść laurowy, ziele angielskie/ pieprz

ALERGENY 1,7,9

FALAFEL
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150g
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 80g
czerwona kapusta/ jabłko/ cebula/ jogurt naturalny/ sok z cytryny

ALERGENY 11

KOMPOT WIELOOWOCOWY / WODA Z POMARAŃCZĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

PIĄTEK 10.12.2021

BARSZCZ UKRAIŃSKI
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ fasola/ cebula/ kapusta włoska/ buraki/ czosnek/ pomidory/ liść laurowy/ ziele angielskie/ pieprz ziołowy/ śmietana 9%

ALERGENY 7,9

MAKARON TAGIATELLE Z RICOTTĄ I SZPINAKIEM
Porcja 280g– ser ricotta/ makaron tagiatelle durum/ szpinak/ cebula/ czosnek/ śmietana 9%/ oliwa z oliwek/ sok z cytryny/ pieprz/ koperek

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKOWY/ WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU

MENU GRUDZIEŃ 2021

PONIEDZIAŁEK 20.12.2021

ZUPA OGÓRKOWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ ogórek kiszony/ ziemniaki/śmietana 9%/ koperek/ziele angielskie/ liść laurowy/ lubczyk/ pieprz czarny / liść laurowy/ pieprz

ALERGENY 7,9

SPAGHETTI NAPOLI
260g – makaron spaghetti durum/ /pomidory/ cebula/ czosnek/ bazylia/ oregano/ tymianek/tarty ser

ALERGENY 1,7

SOK JABŁKO POMARAŃCZA/ WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

WTOREK 21.12.2021

ZUPA KALAFIOROWA
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
włoszczyzna/ ziemniaki/ kalafior/ śmietana 9%/ lubczyk/ liść laurowy/ ziele anielskie/ pieprz

ALERGENY 7,9

KOTLET A'LA SCHABOWY Z CIECIERZYCY 110g
ciecierzyca/ cebula/ bułka tarta/ mąka pszenna/ mleko roślinne / pieprz biały/ olej rzepakowy

ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 120g

MIZERIA 80g
Ogórek zielony/ sok z cytryny

ALERGENY 1,3,7

SOK JABŁKOWY / WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

ŚRODA 22.12.2021

ŻUREK Z JAJKIEM
Nielimitowana – rekomendowana porcja 250g ☺
Włoszczyzna/ zakwas na mące żytniej/ ziemniaki/ czosnek/ ziele angielskie/ liść laurowy/ majeranek/ śmietana 9%/ jajko

ALERGENY 1,7,9

MAKARON Z MUSEM JOGURTOWYM Z TRUSKAWKAMI I BIAŁYM SEREM
260g – makaron świderki durum/ truskawki/ jogurt naturalny/ ser biały

ALERGENY 1,7

KOMPOT WIELOOWOCOWY/ WODA Z CYTRYNĄ I MIĘTĄ
nielimitowane

OWOC SEZONOWY

BAREK Z WARZYWAMI DO OBIADU