

# Jadtospis

12.04.2023r. środa	Zupa buraczkowa, pankejski serowe z musem owocowym, Alergeny 1,3,7,9*
13.04.2023r. czwartek	Ziemniaki, schab gotowany w sosie pieczarkowym, surówka z kapusty pekińskiej, banan Alergeny 1,3*
14.04.2023r. piątek	Ziemniaki, kotlet rybny, surówka z kiszzonej kapusty, jabłko Alergeny 1,3,4*
17.04.2023r. poniedziałek	Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym z ryżem, soczek Alergeny 12*
18.04.2023r. wtorek	Ziemniaki, kotlet schabowy w panierce, marchew z jabłkiem, kompot Alergeny 1,3*
19.04.2023r. środa	Zalewajka, racuszki z jabłkiem, Alergeny 1,3,7*
20.04.2023r. czwartek	Kluski śląskie, polędwiczki w sosie chrzanowym, surówka z czerwonej kapusty, Alergeny 1,3*
21.04.2023r. piątek	Ziemniaki, filet rybny pod jarzynową pierzynką, herbata Alergeny 1,3,4*
24.04.2023r. poniedziałek	Spaghetti napoli, banan Alergeny *
25.04.2023r. wtorek	Ziemniaki, faworki drobiowe, surówka kozacka, soczek Alergeny 1,3*

KOSZT JEDNEGO OBIADU WYNOŚI **5,00** zł.

**ZA MIESIĄC MARZEC PŁACIMY od 01 do 15 KWIETNIA 2023r.  
BARDZO PROSZĘ O TERMINOWE WPLĄTY**

Należność można uregulować u intendentki lub wpłacić na konto:

49 1020 3958 0000 9902 0279 3453 w tytule należy wpisać: **imię, nazwisko i klasę dziecka oraz za jaki miesiąc.**

Tel. do intendentki (44) 6854433

### **SZARLOTKA SYPANA FIT**

**Składnik na formę 37 x 21 cm:**

- 1,5-2kg jabłek
- 240g kaszy manny + do posypania formy
- 70g mąki orkiszowej
- 50-70g erytroli
- 50g masła + do natłuszczenia formy (lub stałego oleju kokosowego)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cynamon

W misce łączymy suche składniki: mąkę, kaszę, proszek do pieczenia i połowę erytroli. Formę natłuszczamy masłem, obsypujemy kaszą i równomiernie rozsypujemy na dnie oraz bokach. Na dno formy wsypujemy równomiernie 1/3 suchych składników. Jabłka obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach (nie odsączamy). Połowę startych jabłek układamy na pierwszej warstwie suchych składników i posypujemy cynamonem. Następnie sypujemy drugą część suchych składników, resztę jabłek i cynamon. Do trzeciej części suchych składników dosypujemy resztę erytroli, mieszamy i wysypujemy na jabłka z cynamonem. Na wierzchu układamy cienkie plasterki masła jedno przy drugim. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 200 stopni i pieczemy 40 minut.

# SAŁATKA Z CAMEMBERTEM I KURCZAKIEM – PRZEPIS

**Liczba porcji:** 4 | **Czas przygotowania:** 30 minut | **Poziom trudności:** Łatwy

## Składniki

- 400 g fileta z kurczaka
- 1 opakowanie sera camembert z bazylią (190 g)
- 1 opakowanie mixu sałat
- 3 łyżki suszonej żurawiny
- 3 łyżki orzechów nerkowca
- 2 łyżki sezamu
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- sól
- pieprz

## Sos

- 3 łyżki oliwy
- 3 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka płynnego miodu
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól
- pieprz

## Wykonanie

- Fileta z kurczaka oczyścić z błonek, umyć i pokroić w kosteczkę. Doprawić przyprawą do kurczaka, papryką słodką, solą oraz pieprzem. Podsmażyć na łyżce oliwy na złoty kolor.
- Na suchej patelni podprażyć sezam. Usmażonego kurczaka przełożyć do sezamu i dokładnie wymieszać.
- Żurawinę zalać wrzątkiem i moczyć przez 7- 10 minut. Następnie odcedzić i osuszyć za pomocą ręcznika papierowego.
- Ser camembert pokroić na trójkąty, wyłożyć na suchą patelnię i podsmażyć z obu stron.
- Mix sałat wyłożyć na półmisek. Następnie wyłożyć kurczaka w sezamie, podsmażony ser, żurawinę orzechy.
- Oliwę wymieszać z miodem, sokiem z cytryny, octem balsamicznym, solą oraz pieprzem. Polać po sałatce tuż przed podaniem.

# Ensaïmada

## SKŁADNIKI:

- 500g mąki pszennej,
- 150g cukru (3/4 szklanki),
- 180ml mleka,
- 2 łyżeczki drożdży instant (8g),
- 200g miękkiego masła,
- 2 jajka,
- 1 żółtko,
- Szczypta soli,

## PRZYGOTOWANIE:

Mleko podgrzewamy, aby było ciepłe, ale nie gorące. Do dużej miski wkładamy mąkę. W mące robimy dołek i wsypujemy cukier, a następnie suche drożdże. Drożdże zalewamy mlekiem. Zostawiamy całość na jakieś 5 minut aż drożdże zaczną pracować (powinno pojawić się na nich pianka).

Po tym czasie zawartość miski mieszamy. Dodajemy jajka, żółtko i szczyptę soli. Dokładnie wszystko mieszamy. Następnie zagniatamy ciasto. Ciasto wyrabiamy kilka minut aż będzie gładkie i elastyczne. Najlepiej wyrobić ciasto za pomocą miksera z hakiem do ciasta drożdżowego. Ciasto przekładamy do miski i odstawiamy w ciepłe miejsce na **godzinę** do podrośnięcia. Powinno podwoić swoją objętość.

Wyrośnięte ciasto wyrabiamy chwilkę na stolnicy. Rozwałkowujemy je na kwadrat 50x50cm. Ciasto będzie bardzo cienkie. Smarujemy je równomiernie masłem zostawiając margines z jednej strony. Następnie ciasto zwijamy w roladę. Powstałą roladę rozwałkowujemy na prostokąt 15x65cm. Robimy to ostrożnie, aby nie wycisnąć masła z rolady. Powstały prostokąt ponownie zwijamy w roladę wzdłuż dłuższego boku. Powstałą roladę skręcamy w spiralę. Blaszke z piekarnika wykładamy papierem do pieczenia. Na blaszkę wykładamy naszą skręconą roladę i formujemy z niej ślimaka. Zostawiamy około 2 cm miejsca pomiędzy kawałkami ciasta, aby ciasto miało miejsce na wyrośnięcie. Ciasto przykrywamy i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na **1,5-2 godziny**. Ponieważ ciasto zawiera w sobie dużo masła to potrzebujemy tak dużo czasu na drugie wyrastanie.

Piekarnik nagrzewamy do **175 stopni**.

Drożdżowego ślimaka pieczemy około **20-25 minut** (do zarumienienia). Wyjmujemy ciasto z piekarnika i studzimy. Przed podaniem oprószamy go cukrem pudrem.

Ciasto możemy serwować delikatnie ciepłe lub całkowicie wystudzone. Najlepiej smakuje pierwszego dnia, ale może być przechowywane w zamkniętym pojemniku do 2 dni.

Życzę smacznego ?

## **SZARPANE KOTLECICKI RYBNE**

Sposób na rybę w innej formie - tak by nie była nudna:).

Przygotowana w formie kotlecików zaskoczy degustujących.

### **Składniki**

- 300g filetów z dorsza
- 1 jajko
- 50ml mleka
- 2 łyżki mąki
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1/2 cebuli
- sól, pieprz, papryka słodka
- olej

### **Przygotowanie**

1

Rybę i cebulę kroimy w drobną kostkę. Mieszymy z jajkiem, mlekiem, natką i cebulą. Dodajemy sól, pieprz i paprykę słodką. Dokładnie mieszamy.

2

Na rozgrzany olej układamy łyżką nieduże porcje, rozplaszczając je. Smażymy kilka minut, z dwóch stron, do zarumienienia. Gotowe kotleciki przekładamy na ręczniki papierowe by odsączyć je z nadmiaru tłuszczu. Przed podaniem możemy skropić kotleciki sokiem z cytryny.