

Jadtospis

13.03.2023r. poniedziałek	Spaghetti po bolońsku, banan Alergeny 1,7*
14.03.2023r. wtorek	Ziemniaki, kotleciki serowo-drobiowe, surówka kozacka, mandarynka, soczek Alergeny 1,3,7*
15.03.2023r. środa	Krupnik z ryżu, naleśniki budyniowe z serem, kiwi Alergeny 1,3,7,9*
16.03.2023r. czwartek	Kopytka, schab w sosie pieczarkowym, surówka mix, jabłko Alergeny 1,3,7*
17.03.2023r. piątek	Ziemniaki, filet rybny, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, jabłko, kompot Alergeny 1,3,4*
20.03.2023r. poniedziałek	Zupa gulaszowa, pieczywo, serek Alergeny 1,9*
21.03.2023r. wtorek	Ziemniaki, bryzol, surówka colesław, jabłko Alergeny 1,3*
22.03.2023r. środa	Łazanki z wędliną i kapustą kiszoną, mus owocowy Alergeny 1,3,*
23.03.2023r. czwartek	Ziemniaki, klopsiki w delikatnym sosie koperkowym, surówka wileńska, sok Kubuś Alergeny 1,3*
24.03.2023r. piątek	Ryż z cukinią i marchewką, szarpane kotleciki rybne, kompot Alergeny 1,3,4*

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

ZA MIESIĄC LUTY PŁACIMY od 01 do 15 MARCA 2023r. BARDZO PROSZĘ O TERMINOWE WPLĄTY

Należność można uregulować u intendenci 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 intendenci (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 erytrołu
- 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 erytrołu. 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 erytrołu, 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.