

Jadtospis

27.03.2023r. poniedziałek	Makaron rurka, pierś z kurczaka w sosie warzywno-śmietanowym, soczek Alergeny 1,7*
28.03.2023r. wtorek	Ziemniaki, frykadelka (mięso z indyka, pieczarka, ser żółty), surówka cesar, banan Alergeny 1,3,7*
29.03.2023r. środa	Kwaśnica, kopytka z okrasą z boczku wędzonego, mandarynka Alergeny 1,3,7,9*
30.03.2023r. czwartek	Ziemniaki, porcja mięsa, mizeria, jabłko Alergeny 1,3,7*
31.03.2023r. piątek	Ziemniaki, filet rybny, surówka wielowarzywna, kompot Alergeny 1,3,4*
03.04.2023r. poniedziałek	Kasza pęczak z gulaszem, surówka szwedzka, melon Alergeny 1*
04.04.2023r. wtorek	Ziemniaki, kotlet mielony z warzywami, marchew z groszkiem, gruszka Alergeny 1,3*
05.04.2023r. środa	Zupa buraczkowa, pankejki serowe z musem owocowym, Alergeny 1,3,7,9*
06.04.2023r. czwartek	Ryż brązowy, gyros, surówka kopenhaska, kompot Alergeny *
07.04.2023r. piątek	Ziemniaki, filet rybny pod jarzynową pierzynką, jabłko Alergeny 1,3,4*

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

**ZA MIESIĄC MARZEC PŁACIMY od 01 do 15 KWIETNIA 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.

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 chwilę 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.