

# Klasy 0



## PONIEDZIAŁEK 16.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka 40g, ogórek zielony 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa grochowa z ziemniakami 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, groch łuskany, kiełbasa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka),  
Naleśniki z serem polane musem truskawkowym 250g ( mąka, mleko, jajko, twaróg półtłusty, olej, truskawki),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( seler, mleko, jajko, gluten )

**PODWIECZOREK:** Jogurt owocowy ( mleko)

## WTOREK 17.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata z cytryną / płatki śniadaniowe na mleku 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, polędwica sopocka 40g, pomidor 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa neapolitańska z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, ser topiony, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Kotlet mielony 100g (łopatka wieprzowa, bułka pszenna, cebula, jaja, bułka tarta, olej rzepakowy, przyprawy),  
Mizeria 100g ( ogórki, śmietana 18%, sok z cytryny, pieprz),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) (gluten, jajko, mleko, seler)

**PODWIECZOREK:** Mus jabłkowy

## ŚRODA 18.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa/ Kakao 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, serek kanapkowy 40g, papryka 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Barszcz biały z jajkiem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, barszcz biały, śmietana 18%, majeranek, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Kasza jęczmienna 200g,  
Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym 100g ( łopatka wieprzowa, bułka pszenna, jajko, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy),  
Brokuł gotowany 100g,  
Kompot truskawkowy 250ml ( truskawki) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** Jabłko

**CZWARTEK 19.09.2024**

**ŚNIADANIE:** Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, sałata 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa brokułowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brokuły, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),

Ryż paraboliczny 200g,

Kurczak po chińsku 150g ( filet z kurczaka, marchew, por, cebula, papryka, kiełki fasoli Mung, grzyby chińskie Mung, pędy bambusa, sos sojowy, sezam, olej rzepakowy, przyprawy, szczypior),

Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka)

( mleko, seler, soja, sezam)

**PODWIECZOREK:** Banan



**Kuchnia chińska** - zbiorcza nazwa wszystkich zwyczajów kulinarnych ludów mieszkających w Chinach, a często również w innych krajach wschodniej i południowo-wschodniej Azji. Mimo wielu cech wspólnych (np. duża ilość warzyw), między regionami Chin występują bardzo duże różnice pod względem używanych składników, przypraw oraz sposobów przyrządzania. Wyróżnić można różne odmiany kuchni chińskiej:

- **pekińska** - kuchnia północnych Chin, oparta na tradycjach kulinarnych prowincji Hebei i Szantung. Podstawą pożywienia są pszenne bułeczki gotowane na parze oraz makaron. Dania z ryżu należą do rzadkości. Duży wpływ na kuchnię tego regionu mieli w przeszłości Mongołowie, wprowadzając dania mięsne, opiekane na rożnie i smażone.
- **kantońska** - kuchnia południowych Chin (okolic Kantonu oraz Hongkongu), najbardziej znana na Zachodzie, używająca głównie ryżu i drobno posiekanych składników szybko smażonych na woku. W morskich regionach Chin dominują potrawy z ryb i owoców morza.
- **szanghajska** - kuchnia wschodnich Chin (miasta Szanghaj, Suzhou, Hangzhou i Nankin), charakteryzująca się słodkim smakiem (brązowy cukier dodaje się często do dań mięsnych). Słynie z ryb i owoców morza.
- **syczuańska** - kuchnia Chin zachodnich, oparta na wołowinie, bardzo pikantna. Słynie z potraw wędzonych.
- **hunańska** - kuchnia regionów centralnych, położonych wzdłuż rzeki Jangcy, ryżowego zagłębia Chin. Bardzo pikantna.
- **fukieńska** - kuchnia południowo-wschodnich Chin, znanych z najlepszego sosu sojowego, pierożków i wielkiej różnorodności zup
- **sinciang** - kuchnia północno-zachodnich Chin, najbardziej odmienna, w której widoczne są wpływy Azji Środkowej. Nie ma tam ryżu, więc używane są różne zboża.

W niektórych regionach tej części kraju dominuje islam, nie je się tam zatem popularnej na południu wieprzowiny. Stosuje się gotowanie na wolnym ogniu w glinianym garnku.

- **nyonya** - odmiana kuchni chińskiej spotykana w Malezji i Singapurze, będąca skrzyżowaniem upodobań chińskich i malajskich
- **chaozhou** - kuchnia regionu Chaoshan w prowincji Guangdong, słynąca z owoców morza i delikatnych, wykwintnych dań

### **Charakterystyczne składniki kuchni chińskiej:**

tofu, sos sojowy, pieprz syczuański, sos hoisin, sos ostrygowy, ocet ryżowy.

Potrawy zwykle je się pałeczkami z miseczek, zaś zupy łyżką.

### **Sprzęt używany w kuchni chińskiej**

- **Wok** - to najbardziej uniwersalne narzędzie stosowane w chińskiej kuchni. Dzięki swojej budowie znakomicie nadaje się do szybkiego smażenia, a dodatkowo bardzo ułatwia mieszanie składników.
- **Steamer** - Proste naczynie do gotowania na parze zrobione z bambusa. Pozwala na łatwe, a przede wszystkim zdrowe przyrządzenie całego posiłku.
- **Tasak** - jedno z najpopularniejszych narzędzi używanych w Chinach. Używa się go do siekania, krojenia i rozdrabniania.

### **Techniki gotowania**

- Szybkie podsmażanie w woku
- Zanurzanie w głębokim oleju
- Gotowanie na parze
- Smażenie w sosie

**PIĄTEK 20.09.2024**

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasta jajeczna 50g, rzodkiewka 30g ( mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa koperkowa z ryżem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, koper, liść laurowy, ziele ang., kurkuma, pieprz),

Ziemniaczki z koperkiem 200g,

Filet z miruny panierowany 100g ( miruna, mąka, jajko, pieprz cytrynowy, olej rzepakowy )

Surówka z marchewki z porem 100g ( marchew, por, jabłko, sok z cytryny, pieprz, oliwa),

Herbata z miodem i cytryną 250ml ( czarna herbata, miód, cytryna )

( gluten, seler, jajko, ryba)

**PODWIECZOREK:** Ciasto cytrynowe ( mleko, jajko, gluten)

### PONIEDZIAŁEK 23.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, pasztet pieczony 40g, ogórek kiszony 30g ( mleko, gluten, jajko)

**OBIAD:** Zupa fasolowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, fasola sucha, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, natka),  
Pierogi z serem, śmietaną i owocami 250g ( mąka pszenna, jajko, twaróg półtłusty, śmietana 18%, ananas, brzoskwinia),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( seler, mleko , jajko, gluten)

**PODWIECZOREK:** Gruszka

### WTOREK 24.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata z cytryną 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, szynka drobiowa 40g, papryka 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Rosół z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż, makaron nitka, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka ),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Kurczak pieczony 100g ( pałki z kurczaka, przyprawy, olej rzepakowy),  
Marchewka gotowana 100g,  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) (seler, gluten, jajko)

**PODWIECZOREK:** Drożdżówka ( mleko, jajko, gluten)

### ŚRODA 25.09.2024

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa/ płatki kukurydziane na mleku 250ml, 2 kanapki: chałka z masłem i dżemem niskosłodzonym ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Kapuśniak 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, majeranek, natka),  
Kasza bulgur 200g,  
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g ( szynka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, pieprz, olej rzepakowy),  
Sałatka z buraczków 100g ( buraki, jabłko, cebula, pieprz, oliwa)  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( mleko, seler, gluten)

**PODWIECZOREK:** Banan

## **CZWARTEK 26.09.2024**

**ŚNIADANIE:** Herbata z cytryną/ Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, parówki gotowane 2szt, pomidorki koktajlowe ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, szczaw konserwowy, śmietana 18% , natka, jajko, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami 250g ( makaron spaghetti, łopatka wieprzowa, marchewka, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, czosnek, oregano, pieprz),  
Lemoniada cytrynowa ( wyrób własny) 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy)  
( gluten, seler, mleko, jajko)

**PODWIECZOREK:** Jabłko

## **PIĄTEK 27.09.2024**

**ŚNIADANIE:** Herbata owocowa 250ml, 2 kanapki: pieczywo mieszane 25g z masłem 10g, ser żółty 40g, ogórek zielony 30g ( mleko, gluten)

**OBIAD:** Zupa grysikowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza manna, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Paluszki rybne 100% filet 100g ,  
Surówka z kapusty kiszonej 100g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) ( gluten, seler, ryba)

**PODWIECZOREK:** Jogurt owocowy ( mleko)

Firma Rebus sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.