

ЧНУ "СВЕТИЛНИК"

УЧЕНИЧЕСКО МЕНЮ



ПЪРВА СЕДМИЦА

ПОНЕДЕЛ- НИК

Кус-кус с масло и сирене
(Алергени: *глутен, млечни продукти*)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Таратор
Шопска салата
Пилешка яхния с грах и картофи
Пълнозърнест хляб
(Алергени: *глутен, млечни продукти*)

Палачинка с домашно
сладко
(Алергени: *глутен, млечни
продукти, яйца*)

ВТОРНИК

Топъл сандвич с кашкавал, сирене, масло, домати
пресен
(Алергени: *глутен, млечни продукти*)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Супа с телешко месо
Салата от краставици с моркови
Зеле с ориз на фурна
Пълнозърнест хляб
(Алергени: *глутен, млечни продукти, яйца*)

Макарони на фурна
(Алергени: *глутен, млечни
продукти, яйца*)

СРЯДА

Кисело мляко с овесени ядки, масло и фурми
(Алергени: *глутен, млечни продукти*)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Зеленчукова крем супа с варено яйце
Зелева салата
Руло “Стефани” с картофено пюре
Пълнозърнест хляб
(Алергени: *глутен, млечни продукти, яйца*)

Плодов пай (Алергени:
глутен, млечни продукти,
яйца)

ЧЕТВЪРТЪК

Айрян
Домашна баничка с масло и сирене
(Алергени: *глутен, млечни продукти, яйца*)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Боб чорба
Салата от червено цвекло и морков
Пуешка яхния
Пълнозърнест хляб
(Алергени: *глутен*)

Варено жито със сушени
плодове
(Алергени: *глутен*)

ПЕТЪК

Сандвич с яйца, извара, маслини и домати
Фреш портокал
(Алергени: *глутен, млечни продукти, яйца*)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Крем супа от броколи
Салата от домати и краставици
Риба филе на фурна със запечени
картофи и моркови
Пълнозърнест хляб
(Алергени: *риба, глутен*)

Бисквитена торта
(Алергени: *глутен, млечни
продукти, яйца*)

ВТОРА СЕДМИЦА

ПОНЕДЕЛ-НИК

Кисело мляко с банан и овесени ядки
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Зеленчукова крем супа
Салата от зеле и моркови
Пилешко филе с ориз и киноа
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Филийка с домашна лютеница и сирене
(Алергени: глютен, млечни продукти)

ВТОРНИК

Билков чай
Родопска закуска
(сандвич с масълце и извара)
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Пуешка супа
Салата от краставици с моркови
Тиквички с ориз и елда
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Млечна баница
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

СРЯДА

Кус-кус с масло и сирене
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Бобена чорба по селски
Салата от домати и краставици
Прясно зеле със свинско месо на фурна
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Филийка с масълце и домашно сладко
(Алергени: глютен)

ЧЕТВЪРТЪК

Айрян
Баничка с масълце и сиренце
(Алергени: глютен; млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Супа с телешко месо
Салата от червено цвекло и морков
Яхнийка с грах и картофи
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Мляко с ориз
(Алергени: глютен, млечни продукти)

ПЕТЪК

Фреш портокал
Сандвич с яйца, сирене и маслинка (Алергени: глютен; млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Рибена супа
Шопска салата
Картофки огретен
Пълнозърнест хляб
(Алергени: риба, глютен, млечни продукти)

Домашна курабийка
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

ТРЕТА СЕДМИЦА

ПОНЕДЕЛ-НИК

Кус-кус с масло и сирене
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Крем супа от тиквички
Салата от зеле и моркови
Пуешка яхния с грах и картофи
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Плодов пай
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

ВТОРНИК

Билков чай
Топъл сандвич с масло и кашкавал (Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Пилешка супа
Салата от домати и краставици
Картофени кюфтенца с гарнитура
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, яйца)

Плодов йогурт с чиа
(Алергени: млечни продукти)

СРЯДА

Кисело мляко с корнфлейкс
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Бабината леща
Салата от червено цвекло и морков
Спагети с мляно месо и сос Болонезе
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, яйца)

Филийка с масълце и домашно сладко
(Алергени: глютен)

ЧЕТВЪРТЪК

Айрян
Домашна баничка със сиренце
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Таратор
Салата от краставици с моркови
Кюфтенца от свинско месо с гарнитура
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Бананов крем
(Алергени: млечни продукти, яйца)

ПЕТЪК

Фреш портокал
Сандвич с яйца, сирене и маслинка
Плод - ябълка, банан
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Крем супа от броколи
Шопска салата
Риба филе с картофено пюре
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, риба)

Домашна бисквитена торта (Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

ЧЕТВЪРТА СЕДМИЦА

ПОНЕДЕЛ- НИК

Кисело мляко с корнфлейкс
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Супа от овесени ядки и зеленчуци
Салата от зеле и морков
Яхния с пуешко месо
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Бананов крем
(Алергени: млечни
продукти)

ВТОРНИК

Билков чай
Сандвич с масло и сирене
(Алергени: глютен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Пилешка супа
Салата от домати и краставици
Зеленчукова мусака с киноа
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, яйце)

Плодов пай
(Алергени: глютен, млечни
продукти, яйца)

СРЯДА

Айрян
Кекс с извара/сирене
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Крем супа от тиквички
Салата от червено цвекло и морков
Гювеч със свинско месо
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен)

Овесени питки
(Алергени: глютен, млечни
продукти, яйца)

ЧЕТВЪРТЪК

Фреш портокал
Сандвич с масло, яйца, сирене и маслини
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Бабина леща
Салата от краставици и домати
Мусака
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глютен, млечни продукти, яйца)

Мляко с грис и плодове
(Алергени: глютен, млечни
продукти)

ПЕТЪК

Айрян
Домашна баничка с масълце и сирене (Алергени:
глютен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Морковена крем супа
Шопска салата
Риба филе с картофено пюре
Пълнозърнест хляб
/Алергени: глютен, риба, млечни продукти/

Домашна бисквитена
торта (Алергени: глютен,
млечни продукти, яйца)

ПЕТА СЕДМИЦА

ПОНЕДЕЛ-
НИК

Кус-кус с масло и сирене
(Алергени: глутен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Бабината леща
Салата от домати и краставици
Пилешко филе с ориз и киноа
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глутен)

Филийка с масълце и
домашно сладко
(Алергени: глутен)

ВТОРНИК

Билков чай
Сандвич с масло и извара
(Алергени: глутен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Пуешка супа
Салата от зеле и моркови
Постен гювеч
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глутен)

Плодов йогурт с чиа
(Алергени: млечни
продукти)

СРЯДА

Кисело мляко с корнфлейкс
(Алергени: глутен, млечни продукти)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Зеленчукова крем супа
Шопска салата
Спагети с мляно месо и сос Болонезе
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глутен, млечни продукти и яйца)

Плодов пай
(Алергени: глутен, млечни
продукти, яйца)

ЧЕТВЪРТЪК

Айрян
Домашна баничка със сирене
(Алергени: глутен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Боб чорба
Салата от червено цвекло и морков
Мусака
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глутен, яйце, млечни продукти)

Бабина курабийка
(Алергени: глутен, млечни
продукти, яйца)

ПЕТЪК

Фреш портокал
Сандвич с яйца, сирене и маслинка
(Алергени: глутен, млечни продукти, яйца)

Междинна закуска: Плодове според сезона

Рибена чорба
Салата от домати с маслини
Картофени кюфтенца с гарнитура
Пълнозърнест хляб
(Алергени: глутен, риба, яйца)

Домашна бисквитена
торта
(Алергени: глутен, млечни
продукти, яйца)

**НИЕ, ОТУЧИЛИЩЕ “СВЕТИЛНИК”, ИЗКЛЮЧИЕЛНО МНОГО
ДЪРЖИМ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ И СТРИКТНО СЕ
ПРИДЪРЖАМЕ КЪМ НЯКОИ ВАЖНИ ПРИНЦИПИ**



ПРИНЦИП 1

**Готвим само със зехтин,
който се добавя в
ястието в края на
топлинната обработка.**

ПРИНЦИП 2

**Не употребяваме бяла
захар и бели брашна.**



ПРИНЦИП 3

**Солта, която използваме за
приготвяне на нашите
ястия е единствено морска
и се добавя в края на
топлинната обработка.**



**НИЕ, ОТУЧИЛИЩЕ “СВЕТИЛНИК”, ИЗКЛЮЧИЕЛНО МНОГО
ДЪРЖИМ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ И СТРИКТНО СЕ
ПРИДЪРЖАМЕ КЪМ НЯКОИ ВАЖНИ ПРИНЦИПИ**



ПРИНЦИП 4

**Продуктите ни са по
утвърден стандарт.**

ПРИНЦИП 5

**Каймата, която
употребяваме е от
прясно смляно месо.**



ПРИНЦИП 6

**Ястията ни се приготвят с
вода, която е пречистена
на принципа на обратната
осмоза.**



БЛАГОДАРИМ, ЧЕ НИ СЕ ДОВЕРЯВАТЕ!

