**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA V**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK****16.01.2023** | • zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką • spaghetti z mięsem wieprzowym i sosem pomidorowym ze świeżymi ziołami • kompot jabłkowo - rabarbarowyKcal 700/643 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler) -150g, cebula -20g, skrzydła drobiowe -50g, ryż -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), makaron spaghetti – 80g/65g,mięso wieprzowo - drobiowe- 75g/65g,cebula- 10g, czosnek, zioła świeże, oliwa- 5g, sos (wywar z jarzyn- 100ml, pomidory pelati - 50g, przyprawy), kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, mleko krowie, gluten |
| **WTOREK****17.01.2023** | • zupa ziemniaczana z warzywami i zieloną pietruszką • kaszotto z indykiem, marchewką i zielonym groszkiem • kompot jabłkowyKcal 717/662 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, ziemniaki -80g, cebula-20g, zielona pietruszka), kasza perłowa -60g/50g. wywar warzywny -50ml, filet z indyka -65g/ 50g, cebula -20g, marchewka -20g, zielony groszek -20g, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **ŚRODA****18.01.2023** | • zupa koperkowa zabielana z makaronem • pierogi leniwe polane masełkiem z tartym jabłkiem • kompot jabłkowy z miętąKcal 720/656 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, skrzydła drobiowe -50g, koper -10g, przyprawy, makaron -20g, śmietana -10g), mąka-40g, jajko-1/3, ser biały- 60g( 3l.-40g), masło-5g, jabłko -60g, cynamon kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, pomidory gluten, laktoza, jajko kurze |
| **CZWARTEK****19.01.2023** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem • kotlet drobiowy w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, surówka z czerwonej kapusty i jabłka • kompot porzeczkowo – jabłkowyKcal 710/668 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler )-100g, ogórki kiszone -50g, ryż -20g, przyprawy, śmietana -10g), filet drobiowy -75g/60g, jajko-1/4szt.bułka tarta-5g, mąka pszenna -5g, przyprawy, ziemniaki -200g, kapusta czerwona -70g, jabłko-10g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **PIĄTEK****20.01.2023** | • zupa kalafiorowa zabielana z makaronem i zieloną • kotleciki ziemniaczane z zieloną pietruszką podane z kleksem śmietany i surówka z marchewki i jabłka• kompot jabłkowy z miętąKcal 715/656 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, skrzydła drobiowe -50g, kalafior-50g, makaron -10g, śmietana -10g, zielona pietruszka), ziemniaki -250g, cebula -25g, oliwa, bułka tarta -1 łyżka, przyprawy, zielona pietruszka, śmietana 22%- 1łyżka, marchewka -70g, jabłko -10g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, jajko |

 Menu przygotowane przez

 **CULINARIUM CATERING SP. Z O.O.**