**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA X**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **20.02.2023** | • zupa ryżowa zabielana z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • spaghetti z mięsem drobiowo - wieprzowym i sosem pomidorowym z ziołami  • kompot jabłkowo -śliwkowy  Kcal 700/643 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler ) -150g, skrzydła drobiowe -50g, ryż -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), makaron spaghetti – 70g /55g, mięso wieprzowo - drobiowe- 75g/60g, cebula- 10g, czosnek, zioła, oliwa- 5g, sos (wywar z jarzyn- 100ml, pomidory pelati - 50g, przyprawy), kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, gluten, jajko, pomidory |
| **WTOREK**  **21.02.2023** | • zupa koperkowa zabielana z makaronem  • kotlet drobiowy w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, buraczki z chrzanem  • kompot porzeczkowo – jabłkowy  Kcal 710/668 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler )-100g, skrzydła drobiowe -30g, koper-20g, makaron -20g, przyprawy, śmietana -10g ,), filet drobiowy -80g/70g (3l.-50g), jajko-1/4szt.bułka tarta-5g, mąka -5g, przyprawy, ziemniaki -200g, buraki -70g, chrzan -10g kompot ( owoc-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **22.02.2023** | • zupa domowy rosół z lanym ciastem i zieloną pietruszką  • łazanki z kapustą  • kompot jabłkowy z miętą  Kcal 710/650 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, skrzydła drobiowe -50g, por-20g, cebula -20g, zielona pietruszka, lane ciasto ( jajko- 1/3 szt., mąka – 2łyżki), makaron łazanki -70g/60g, kapusta biała-70g, cebula – 20g, przyprawy, oliwa-3g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **CZWARTEK**  **23.02.2023** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami  • naleśniki pszenne z amarantusem i serem śmietankowym z wanilią polane musem brzoskwiniowym  • kompot jabłkowy  Kcal 711/658 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler) -100g, buraki -50g, czosnek, koper, przyprawy, ziemniaki -80g, śmietana -10g,), mąka-pszenna- 35g, mąka razowa- 10g, jajko-1/3szt, ser biały śmietanowy -50g, cukier-5g, brzoskwinia -50g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny - laktoza, gluten, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **24.02.2023** | • zupa krupnik staropolski z zieloną pietruszką  • kotleciki ziemniaczane z zieloną pietruszką podane z kleksem śmietany i surówka z marchewki i jabłka  • kompot jabłkowo z miętą  Kcal 715/656 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, skrzydła drobiowe -50g, kasza perłowa -20g, ziemniaki- 50g, 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.**