**JADŁOSPIS SZKOLNY - LATO XII**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **12.09.2022** | • zupa krem z cukinii z grzankami  • makaron penne a la Carbonara z szynką  • kompot jabłkowo - śliwkowy  Kcal 489/437 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler ) -150g, cukinia -50g, ziemniaki-20g, czosnek, przyprawy, graham-30g), makaron penne- 70g/55g, szynka wieprzowa-60g/50g, oliwa-5g, sos( śmietana kremówka-50 ml, cebula-20g, jajko-1/3 szt., ser żółty-10g, przyprawy kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza, jajo kurze |
| **WTOREK**  **13.09.2022** | • zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką  • gulasz wieprzowy z tymiankiem, kasza perłowa, ogórek kiszony  • kompot wieloowocowy  Kcal 494/442 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) - 100g, ziemniaki – 80g, cebula -20g, zielona pietruszka), mięso z szynki wieprzowej -85g/70g, marchewka – 20g, cebula -20g,, oliwa-3g, przyprawy, kasza perłowa - 60g/50g, ogórek kiszony- 80g, kompot (owoce -60g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, mleko krowie, gluten |
| **ŚRODA**  **14.09.2022** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem  • makaron z serem śmietankowym posypany cukrem  • kompot jabłkowy z wiśnią  Kcal 473/425 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, ogórki kiszone - 50g, ryż – 20g, przyprawy, śmietana-10g), makaron pszenny - 60g (3l.-45g), twaróg śmietankowy – 60g (3l.-40g), cukier trzcinowy-3g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **CZWARTEK**  **15.09.2022** | • zupa ryżowa zabielana z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • nugetsy z indyka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki puree, ogórek saute,  • kompot jabłkowy  Kcal 488/456 |
| Składniki - zupa ( włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -100g, koperek -20g, cebula -20g, skrzydła drobiowe -50g, ryż– 20g, śmietana-10g, zielona pietruszka), przyprawy, mięso z fileta z indyka -80g/ 65g,, oliwa-3g, płatki kukurydziane bez cukru – 20g, jajko- 1/4szt., przyprawy, ziemniaki – 200g, ogórki -80g, kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. laktoza, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **16.09.2022** | • zupa pomidorowa zabielana z makaronem,  • ryba w ziołach w panierce z mielonym lnem, ziemniaki puree, surówka z czerwonej kapusty i jabłka**,**  • kompot śliwkowy  Kcal 484/426 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati – 50g, cebula -20g, makaron -20g, śmietana -10g), filet z miruny-75g/60g, ziemniaki -200g, koper, oliwa-5g, zioła, bułka tarta-5g, len odtłuszczony-3g, jajka-1/3 szt., kapusta czerwona -60g, jabłko -15g, przyprawy, kompot ( owoce-50g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza |

Menu przygotowane przez

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