**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA III**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **02.01.2023** | • zupa grochowa z makaronem  • racuchy ryżowe posypane cukrem pudrem i wanilią lub z domową konfiturą wiśniową  • kompot wieloowocowy  Kcal 703/655 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna -marchewka, pietruszka, seler )- 100g, groch - 30g, przyprawy, makaron -20g), mąka pszenna- 60g, ryż- 25g, mleko 3,2%-50ml, jajko -1/2szt., proszek do pieczenia, wanilia, cukier puder -3g, konfitura wiśniowa -10g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |
| **WTOREK**  **03.01.2023** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem  •kaszotto z indykiem, marchewką i zielonym groszkiem  •kompot jabłkowo- śliwkowy  Kcal 717/662 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, skrzydła drobiowe -25g, ogórki kiszone -50g, ryż -20g, śmietana– 10g), kasza perłowa -50g (3l.-35g). wywar warzywny -50ml, filet z indyka -50g (3l.-35g), cebula -20g, marchewka -20g, zielony groszek -20g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **ŚRODA**  **04.01.2023** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • pulpeciki wieprzowo- wołowe w sosie pomidorowym, makaron świderki, surówka z marchewki i jabłka  • kompot jabłkowo -rabarbarowy  Kcal 715/668 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g kasza manna– 20g, zielona pietruszka), mięso wieprzowo –wołowe -70g (3l.-55g), cebulka -15g, jajko-1/4szt., bułka pszenna -1/6szt., przyprawy, sos(cebula -20g, bulion warzywny-50ml, pomidory pelati – 30g), makaron -40g ( 3l.- 30g), marchewka -70g, jabłko - 10g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, pomidor, gluten, jajko kurze |
| **CZWARTEK**  **05.01.2023** | • zupa kalafiorowa zabielana z makaronem i zieloną pietruszką  • klopsiki z dorsza, ryż, surówka z czerwonej kapusty i jabłka  • kompot jabłkowy  Kcal 698/644 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -100g, skrzydła drobiowe -50g, kalafior-30g, makaron -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 40g (3l.-30g), kapusta czerwona -70g, jabłko -20g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **PIĄTEK**  **06.01.2023** |  |

Menu przygotowane przez

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