**. JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ IX**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK****14.11.2022** | • zupa kalafiorowa zabielana z makaronem i zieloną pietruszką • racuchy ryżowe posypane cukrem pudrem i wanilią lub z domową konfiturą wiśniową • kompot wieloowocowy Kcal 703/655 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna -marchewka, pietruszka, seler ) - 100g, kalafior- 50g, skrzydła drobiowe -50g, makaron -20g, zielona pietruszka), mąka pszenna- 50g, 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****15.11.2022** | • zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką • spaghetti z mięsem drobiowo - 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/60g, 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, gluten, jajko, pomidory |
| **ŚRODA****16.11.2022** | • zupa krem z warzyw z grzankami • gulasz wieprzowy z tymiankiem, kasza perłowa, ogórki saute• kompot jabłkowo- porzeczkowyKcal 698/644  |
| Składniki – zupa (włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) - 100g, marchewka-60g, cebula -20g, przyprawy, graham -20g), mięso z szynki wieprzowej -85g/70g, marchewka – 20g, cebula -20g, oliwa-3g, przyprawy, kasza perłowa - 65g/59g, ogórek -70g, kompot (owoce -60g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, gluten, mleko krowie, pomidory |
| **CZWARTEK****17.11.2022** | • zupa krupnik zabielany na pęczaku z ziemniakami i zieloną pietruszka • łazanki z kapustą i mięsem drobiowym• kompot jabłkowo- śliwkowy Kcal 710/650 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, buraki -70g, czosnek, przyprawy, ziemniaki -70g, śmietana -10g), makaron -65g/50g, kapusta biała-50g, mięso drobiowe – 50g, cebula – 20g, przyprawy, oliwa-3g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **PIĄTEK****18.11.2022** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami• ryba w ziołach w panierce z mielonym lnem, ryż, fasolka szparagowa na parze • kompot jabłkowo -śliwkowyKcal 724/660  |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, skrzydła drobiowe -50g, ziemniaki-60g, kasza pęczak - 30g, śmietana-10g, zielona pietruszka), filet z miruny-80g/65g, ryż -65g /50g, oliwa-5g, zioła, bułka tarta-5g, len odtłuszczony-3g, jajka-1/3 szt. fasolka szparagowa-70g, kompot ( owoce-50g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza |

 Menu przygotowane przez

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