**JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ I**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **19.09.2022** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką**,**  •kaszotto jesienne z indykiem, dynią i marchewką,  •kompot jabłkowo- rabarbarowy  Kcal 717/665 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g kasza manna– 20g, zielona pietruszka), kasza perłowa -65g/50g. wywar warzywny -50ml, filet z indyka-60g/40g, cebula -20g, marchewka -20g, dynia -30g, przyprawy, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **WTOREK**  **20.09.2022** | • zupa kalafiorowa zabielana z makaronem i zieloną pietruszką  • kotlet mielony w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, buraczki zasmażane,  • kompot jabłkowo- śliwkowy  Kcal 710/662 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler ) - 100g, cebula -20g, kalafior – 50g, makaron -20g, śmietana -10g), mięso wieprzowo- drobiowe -70g/60g, cebulka -15g, bułka -1/3szt., jajko-1/4szt., bułka tarta-5g, przyprawy, ziemniaki -200g, buraki- 70g, czosnek, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **21.09.2022** | • zupa krupnik zabielany na pęczaku z ziemniakami i zieloną pietruszką,  • klopsiki z dorsza, ryż, fasolka szparagowa na parze  • kompot jabłkowy  Kcal 722/670 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -100g, skrzydła drobiowe -50g, ziemniaki-60g, kasza pęczak -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 60g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 50g/ 40g, fasolka szparagowa -70g, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **CZWARTEK**  **22.09.2022** | • zupa koperkowa zabielana z ryżem,  • makaron świderki z sosem pomidorowym z grillowaną cukinią i marchewką i tymiankiem,  • kompot śliwkowy  Kcal 710/665 |
| Składniki - zupa( włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) -150g, skrzydła drobiowe -50g, koperek -20g, ryż -30g, śmietana-20g), makaron świderki - 50g (3l. -40g), pomidory pelati -50g, cebula -25g, , oliwa-5g, tymianek, cukinia -20g, marchewka -20g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza, jajo kurze |
| **PIĄTEK**  **23.09.2022** | • zupa barszcz czerwony zabielany z jajkiem  • domowe knedle ze śliwkami polane masełkiem z cukrem  • kompot jabłkowy  Kcal 711/658 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler) -100g, buraki -50g, czosnek, koper, jajko -1szt., przyprawy, śmietana -10g), maka-50g, ziemniaki -20g, jajko -1/5szt, śliwki-30g, masło -5g, cukier- 3g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny - laktoza, gluten, jajko kurze |

Menu przygotowane przez

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