**JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ IV**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK****10.10.2022** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem• makaron penne a la Carbonara z szynką • kompot jabłkowo - rabarbarowyKcal 712/660 |
| Składniki - zupa( włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) -100g, ogórki kiszone-50g, ryż -20g, przyprawy, śmietana -10g), makaron penne- 70g/60g, szynka wieprzowa-60g/45g,, 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****11.10.2022** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami • pierogi leniwe polane masełkiem z tartym jabłkiem • kompot jabłkowy z miętą Kcal 718/636 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, buraki -50g, czosnek, koper, ziemniaki -100g, przyprawy, śmietana -10g), mąka-40g, jajko-1/3, ser biały- 70g/55g, masło-5g, jabłko -60g, cynamon kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, pomidory gluten, laktoza, jajko kurze |
| **ŚRODA****12.10.2022** | • zupa rosół domowy z lanym ciastem i zieloną pietruszką • kotlet mielony w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, ogórek saute • kompot jabłkowy z rabarbaremKcal 722/655 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) - 150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g, por -20g, zielona pietruszka, lane ciasto ( jajko- 1/3 szt., mąka – 2łyżki), mięso wieprzowo- drobiowe -80g/70g,, cebulka -15g, jajko-1/4szt. bułka tarta-5g, przyprawy, ziemniaki -200g, ogórek- 90g, kompot (owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **CZWARTEK****13.10.2022** | • zupa pomidorowa z makaronem• potrawka ziołowa z kurczaka, ryż, brokuł na parze • kompot jabłkowo- rabarbarowyKcal 712/642 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler ) - 150g, pomidory pelati – 50g, cebula -20g, makaron -20g, śmietana -10g), ,), mięso z fileta z kurczaka -85g/75g, oliwa-3g, zioła, śmietana - 20g, ryż -65g/50g, brokuł- 80g, kompot (owoce-50g , cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. laktoza, jajko kurze |
| **PIĄTEK****14.10.2022** | • zupa ryżowa zabielana z zieloną pietruszką • ryba w ziołach w panierce z mielonym lnem, ziemniaki puree, surówka z kapusty kiszonej, marchewki i jabłka • kompot śliwkowyKcal 724/660  |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, skrzydła drobiowe -50g, cebula-20g, przyprawy, ryż-20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), filet z miruny-80g/70g, ziemniaki -200g, oliwa-5g, zioła, bułka tarta-5g, len odtłuszczony-3g, jajka-1/3 szt., kapusta kiszona -60g, jabłko -10g, marchewka -10g, kompot ( owoce-50g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza |

 Menu przygotowane przez

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