**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA IX**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **13.02.2023** | • zupa pomidorowa z ryżem  • makaron penne a la Carbonara z szynką  • kompot jabłkowo - śliwkowy  Kcal 489/437 |
| Składniki - zupa( włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) -100g, pomidory pelati -40g, cebula -30g, ryż -20g, śmietana -10g), makaron penne- 70g/50g, szynka wieprzowa-50g/ 40g, 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**  **14.02.2023** | • zupa krupnik zabielany na pęczaku z ziemniakami i zieloną pietruszką  • pierogi leniwe polane masełkiem z tartym jabłkiem  • kompot jabłkowy z miętą    Kcal 477 /434 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, skrzydła drobiowe -50g, ziemniaki-50g, kasza pęczak - 30g, śmietana-10g, zielona pietruszka), mąka-40g, jajko-1/3, ser biały- 70g/50g, masło-5g, jabłko -60g, cynamon, kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, pomidory gluten, laktoza, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **15.02.2023** | • zupa domowy rosół z makaronem i zieloną pietruszką  • klopsiki z dorsza, kasza perłowa, warzywa grillowane z tymiankiem  • kompot śliwkowy  Kcal 497/436 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, skrzydła drobiowe -50g, por- 20g, cebula pieczona -20g, zioła, makaron -25g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, kasza perłowa– 60g/45g, warzywa – 70g, tymianek, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **CZWARTEK**  **16.02.2023** | • zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką  • potrawka ziołowa z kurczaka, ryż, ogórek saute  • kompot jabłkowo- rabarbarowy  Kcal 488/456 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler )-150g, ziemniaki -80g, por-20g, zielona pietruszka), mięso z fileta z kurczaka -85g/70g, oliwa-3g, zioła, śmietana - 20g, ryż-50g/40g, ogórek świeży– 70g, kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. laktoza, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **17.02.2023** | • zupa krem z warzyw z grzankami  • makaron świderki z serem śmietankowym posypany cukrem  • kompot jabłkowy z rabarbarem  Kcal 484/426 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati -40g, cebula -10g, przyprawy, ryż -20g śmietana -10g), makaron pszenny - 70g/55g, twaróg śmietankowy – 60g cukier trzcinowy-3g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |

Menu przygotowane przez

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