**JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ VI**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK****24.10.2022** | • 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/60g, 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 |
| **WTOREK****25.10.2022** | • zupa rosół z makaronem i zieloną pietruszką • klopsiki z dorsza, ryż, surówka z kapusty czerwonej i jabłka• kompot jabłkowyKcal 698/644 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula-20g, por-20g, makaron-20g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 60g/50g, kapusta czerwona -80g jabłko-20g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **ŚRODA****26.10.2022** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami**),**•kaszotto jesienne z indykiem, dynią, marchewką i zieloną pietruszką •kompot jabłkowo- wiśniowyKcal 714/662 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, buraki -100g, czosnek ziemniaki– 80g, śmietana -10g), kasza perłowa -60g/50g. wywar warzywny -50ml, filet z indyka-70g /60g, cebula -20g, marchewka -20g, dynia -30g, zielona pietruszka, przyprawy, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **CZWARTEK****27.10.2022** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem• makaron z serem śmietankowym posypany cukrem • kompot jabłkowy z wiśniąKcal 686/653 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, ogórki kiszone - 50g, ryż – 20g, przyprawy, śmietana-10g), makaron pszenny - 80g/65g, twaróg śmietankowy – 70g/60g, cukier trzcinowy-3g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **PIĄTEK****28.10.2022** | • zupa krem z dynii z grzankami • kotleciki ziemniaczane z zieloną pietruszką podane z kleksem śmietany i surówka z marchewki i jabłka • kompot jabłkowo z miętąKcal 722/645 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, skrzydła drobiowe -50g, koperek -20g, ryż -10g, śmietana -10g), ziemniaki -250g, cebula -25g, oliwa, bułka tarta -1 łyżka, przyprawy, zielona pietruszka, śmietana 22%- 1łyżka, marchewka -70g, jabłko -10g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, jajko |

 Menu przygotowane przez

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