**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA XI**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **27.02.2023** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem  • makaron w sosie śmietanowo – szpinakowym z twarogiem śmietankowym  • kompot jabłkowo -śliwkowy  Kcal 728/683 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, ogórki kiszone -40g, cebula -10g, przyprawy, ryż -20g śmietana -10g), szpinak -30g, śmietana 30% -20g, czosnek, oliwa, makaron -70g/50g, twaróg śmietankowy – 50, kompot ( owoce-50g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, pomidory, laktoza, gluten, |
| **WTOREK**  **28.02.2023** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • kotlet mielony w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, surówka z czerwonej kapusty i jabłka  • kompot jabłkowy z rabarbarem  Kcal 712/666 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) - 150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g, kasza manna -20g, zielona pietruszka), mięso wieprzowo- drobiowe -80g/70g, cebulka -15g, jajko-1/4szt. bułka tarta-5g, przyprawy, ziemniaki -200g, czerwona kapusta- 70g, jabłko -20g, przyprawy, kompot (owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **01.03.2023** | • zupa krem z marchewki  • racuchy ryżowe posypane cukrem pudrem i wanilią lub z domową konfiturą jabłkową  • kompot wieloowocowy  Kcal 703/655 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna -marchewka, pietruszka, seler ) - 100g, marchewka- 30g, przyprawy, graham -20g), mąka pszenna- 50g, ryż- 25g, mleko 3,2%-50ml, jajko -1/2szt, proszek do pieczenia,, wanilia, cukier puder -3g, konfitura jabłkowa -10g, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |
| **CZWARTEK**  **02.03.2023** | • zupa ziemniaczana z zieloną pietruszką,  • gulasz wieprzowy z tymiankiem, kasza perłowa, ogórki kiszone  • kompot jabłkowo- porzeczkowy  Kcal 705/668 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) - 150g, ziemniaki -100g, przyprawy, zielona pietruszka), mięso z szynki wieprzowej -85g/70g, marchewka – 20g, cebula -20g,, oliwa-3g, przyprawy, kasza perłowa - 60g/40g, ogórek kiszony -70g, kompot (owoce -60g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, gluten, mleko krowie, pomidory |
| **PIĄTEK**  **03.03.2023** | • zupa pomidorowa zabielana z makaronem  • klopsiki z dorsza, ryż, fasolka szparagowa na parze  • kompot jabłkowo -śliwkowy  Kcal 698/644 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati -50g, cebula-30g, przyprawy, makaron - 30g, śmietana-10g), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 60g/40g, fasolka szparagowa-70g,, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza |

Menu przygotowane przez

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