**JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ XIII**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **12.12.2022** | • zupa jarzynowa z makaronem i zieloną pietruszką  • risotto z kurczakiem, marchewką i zielonym groszkiem  • kompot jabłkowo- rabarbarowy  Kcal 717/662 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, fasolka -30g, por-30g, przyprawy, makaron - 20g, zielona pietruszka), ryż -70g/ 55g. wywar warzywny -50ml, filet drobiowy -75g/60g, cebula -20g, marchewka -20g, zielony groszek -20g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **WTOREK**  **13.12.2022** | • zupa domowy krupnik zabielany na pęczaku z zieloną pietruszką  • klopsiki z dorsza, ryż, surówka z czerwonej kapusty i jabłka,  • kompot śliwkowy z jabłkiem  Kcal 698/644 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -100g, skrzydła drobiowe -50g, ziemniaki -50g, kasza pęczak -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 60g/ 45g, czerwona kapusta- 70g, jabłko -10g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **ŚRODA**  **14.12.2022** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym  • kompot jabłkowo- śliwkowy    Kcal 710/650 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g kasza manna– 20g, zielona pietruszka), makaron -75g/60g, kapusta biała-65g, mięso wieprzowe –65, cebula – 20g, przyprawy, oliwa-3g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, seler |
| **CZWARTEK**  **15.12.2022** | • zupa domowy rosół z makaronem i zieloną pietruszką  • nugetsy z indyka w płatkach kukurydzianych, ziemniaki puree, surówka z kapusty białej i marchewki w lekkim sosie śmietanowym  • kompot jabłkowo- porzeczkowy  Kcal 717/668 |
| Składniki - zupa ( włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g, por -20g, makaron-20g, zielona pietruszka), przyprawy, mięso z fileta z indyka -80g/70g, oliwa-3g, płatki kukurydziane – 20g, jajko- 1/4szt., przyprawy, ziemniaki – 200g, kapusta biała - 70g, marchewka-10g, przyprawy, śmietana -10g, kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. Laktoza, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **16.12.2022** | • zupa koperkowa zabielana z ryżem  • pierogi leniwe polane masełkiem z tartym jabłkiem  • kompot jabłkowy z miętą    Kcal 720/656 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) – 100g, skrzydła drobiowe -50g, koper -10g, przyprawy, ryż-20g, 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 |

Menu przygotowane przez

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