**. JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ XII**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **05.12.2022** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem  • gulasz wieprzowy z tymiankiem, kasza perłowa, ogórek saute  • kompot wieloowocowy  Kcal 694/644 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) - 100g, ogórki kiszone– 40g, ryż -20g, śmietana -10g), mięso z szynki wieprzowej -85g/70g, marchewka – 20g, cebula -20g,, oliwa-3g, przyprawy, kasza perłowa - 50g/40g, ogórek saute - 70g, kompot (owoce -60g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, mleko krowie, gluten |
| **WTOREK**  **06.12.2022** | • zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • spaghetti z mięsem drobiowo - wieprzowym i sosem pomidorowym ze świeżymi ziołami  • kompot jabłkowo - rabarbarowy  Kcal 700/643 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler) -150g, cebula -20g, skrzydła drobiowe -50g, ryż -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), makaron spaghetti – 80g/65g,mięso wieprzowo - drobiowe- 75g/65g,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 |
| **ŚRODA**  **07.12.2022** | • zupa ziemniaczana z zieloną pietruszka,  • potrawka ziołowa z kurczaka, ryż, fasolka szparagowa na parze  • kompot jabłkowo- rabarbarowy  Kcal 702/665 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) - 150g, ziemniaki -80g, cebula -20g, zielona pietruszka -5g, przyprawy), mięso z fileta z kurczaka -80g/ 70g, oliwa-3g, zioła, śmietana - 20g, ryż -50g/40g), fasolka szparagowa -60g, przyprawy, kompot (owoce-50g , cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. laktoza, jajko kurze |
| **CZWARTEK**  **08.12.2022** | • zupa pomidorowa zabielana z ryżem  • makaron w sosie śmietanowo – szpinakowym z twarogiem śmietankowym  • kompot jabłkowo – rabarbarowy  Kcal 728/683 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna – marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati -40g, cebula -10g, przyprawy, ryż -20g śmietana -10g), szpinak -30g, śmietana 30% -20g, czosnek, oliwa, makaron -70g/60g, twaróg śmietankowy – 50g/40g, kompot ( owoce-50g, cukier – 3g) |
| Alergeny – seler, pomidory, laktoza, gluten, |
| **PIĄTEK**  **09.12.2022** | • zupa kalafiorowa zabielana z makaronem i zieloną pietruszką  • pierogi ze serem polane masełkiem,  • kompot wieloowocowy  Kcal 703/655 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna -marchewka, pietruszka, seler ) - 100g, kalafior- 50g, skrzydła drobiowe -50g, makaron -20g, zielona pietruszka), mąka pszenna-40g, ziemniaki – 40g,jajko-1/4szt., ser śmietankowy -20g, przyprawy masło-5g, kompot (owoce-50g, cukier-3g), |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |

Menu przygotowane przez

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