**. JADŁOSPIS SZKOLNY - JESIEŃ XI**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **28.11.2022** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • makaron penne a la Carbonara z szynką  • kompot jabłkowo - śliwkowy  Kcal 489/437 |
| Składniki - zupa( włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) -100g, skrzydła drobiowe-50g, por -10g, kasza manna-20g, przyprawy, zielona pietruszka), 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**  **29.11.2022** | • zupa domowy krupnik zabielany na pęczaku z ziemniakami i zieloną pietruszką  • naleśniki pszenne z amarantusem i serem śmietankowym z wanilią polane musem morelowym,  • kompot jabłkowy z miętą  Kcal 466/425 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna - marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati -50g, cebula -20g, przyprawy, ryż-20g, śmietana-10g), mąka-pszenna- 35g, mąka z amarantusa- 10g, jajko-1/3szt, ser biały śmietanowy -50g, cukier-5g, truskawka-50g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **30.11.2022** | • zupa krem z marchewki z grzankami  • klopsiki z dorsza, ryż, surówka z kapusty czerwonej i jabłka  • kompot jabłkowy  Kcal 497/436 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, marchewka -50g, cebula-20g, curry, graham-20g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, ryż – 60g/45g, kapusta czerwona -70g jabłko-10g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |
| **CZWARTEK**  **01.12.2022** | • zupa rosół domowy z lanym ciastem i zieloną pietruszką  • kotlet mielony w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, ogórek kiszony  • kompot jabłkowy z rabarbarem  Kcal 497/426 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) - 150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula -20g, por -20g, zielona pietruszka, lane ciasto ( jajko- 1/3 szt., mąka – 2łyżki), mięso wieprzowo- drobiowe -75g/ 60g, cebulka -15g, jajko-1/4szt. bułka tarta-5g, przyprawy, ziemniaki -200g, ogórek kiszony- 70g, kompot (owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **02.12.2022** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami  • makaron świderki w sosie pomidorowym z grillowaną cukinią i marchewką  • kompot jabłkowy  Kcal 466/425 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna - marchewka, pietruszka, seler) -100g, buraki -50g, czosnek, koper, przyprawy, ziemniaki -80g, śmietana -20g), makaron świderki- 50g (3l. -40g), pomidory pelati -50g, cebula -20g, cukinia -20g, marchewka -20g, przyprawy kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |

Menu przygotowane przez

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