**JADŁOSPIS SZKOLNY - ZIMA XIII**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK****13.03.2023** | • zupa kalafiorowa zabielana z ryżem i zieloną pietruszką • makaron świderki w sosie pomidorowym z grillowaną cukinią i marchewką • kompot śliwkowyKcal 705/643 |
| Składniki - zupa( włoszczyzna – marchewka, seler, pietruszka) -150g, kalafior -50g, skrzydła drobiowe – 30g, śmietana -10g, zielona pietruszka), makaron świderki- 70g/ 55g, pomidory pelati -50g, cebula -20g, cukinia -20g, marchewka -20g, przyprawy, kompot ( owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny – seler, gluten, laktoza, jajo kurze |
| **WTOREK****14.03.2023** | • zupa ziemniaczana z tartymi warzywami i zieloną pietruszką• wieprzowina orientalna z warzywami podana z ryżem,• kompot jabłkowy z rabarbaremKcal 717/654 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) - 150g, ziemniaki-70g, zielona pietruszka) mięso wieprzowe -80g/70g, cebulka -15g, kapusta biała- 50g, marchewka -20g, seler naciowy -10g, przyprawy, mąka ziemniaczana -10g, ryż -60g/50g,, kompot (owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **ŚRODA****15.03.2023** | • zupa domowy rosół z makaronem i zieloną pietruszką• potrawka ziołowa z kurczaka, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka • kompot jabłkowo- rabarbarowyKcal 702/665 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler )-150g, skrzydła drobiowe -50g, por-20g, cebula -20g, przyprawy, zielona pietruszka), mięso z fileta z kurczaka -85g/70g, oliwa-3g, zioła, śmietana - 20g, ziemniaki -200g, marchewka– 70g, jabłko -10g, kompot (owoce-50g, cukier -3g) |
| Alergeny- seler, gluten. laktoza, jajko kurze |
| **CZWARTEK****16.03.2023** | • zupa pomidorowa zabielana z ryżem • pierogi ze serem śmietankowym polane masełkiem • kompot jabłkowy z miętąKcal 715/656 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna - marchewka, pietruszka, seler) -100g, pomidory pelati -50g, cebula -20g, przyprawy, ryż-20g, śmietana-10g), mąka pszenna-40g, jajko-1/4szt., ser śmietankowy -50g, cukier- 3g, masło-5g, kompot (owoce-50g, cukier-3g), |
| Alergeny –seler, gluten, laktoza, jajko kurze |
| **PIĄTEK****17.03.2023** | • zupa grysikowa z tartymi warzywami i zieloną pietruszką • klopsiki z dorsza, kasza perłowa, surówka z czerwoną kapustą i jabłkiem • kompot śliwkowy Kcal 698/644 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler) -150g, skrzydła drobiowe -50g, cebula-20g, kasza manna-25g, zielona pietruszka), filet z dorsza - 70g, jajko- 1/4szt., cebula- 5g, marchewka -10g, zielona pietruszka, mąka ryżowa – 10g, przyprawy, kasza perłowa– 50g/40g, czerwona kapusta– 80g, jabłko -20g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier- 3g), |
| Alergeny – seler, laktoza, jajko kurze, gluten |

 Menu przygotowane przez

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