**JADŁOSPIS SZKOLNY - WIOSNA I**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **O B I A D** |
| **PONIEDZIAŁEK**  **20.03.2023** | • zupa ryżowa zabielana z tartymi warzywami i zieloną pietruszką  • spaghetti z mięsem drobiowo - wieprzowym i sosem pomidorowym z ziołami  • kompot jabłkowo -śliwkowy  Kcal 700/643 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler ) -150g, skrzydła drobiowe -50g, ryż -20g, śmietana -10g, zielona pietruszka), makaron spaghetti – 70g/50g, mięso wieprzowo - drobiowe- 75g/60g, cebula- 10g, czosnek, zioła, oliwa- 5g, sos (wywar z jarzyn- 100ml, pomidory pelati - 50g, przyprawy), kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, gluten, jajko, pomidory |
| **WTOREK**  **21.03.2023** | • zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami  • naleśniki pszenne z amarantusem i serem śmietankowym z wanilią polane musem brzoskwiniowym  • kompot jabłkowy  Kcal 711/658 |
| Składniki - zupa (włoszczyzna- marchew, pietruszka, seler) -100g, buraki -50g, czosnek, koper, przyprawy, ziemniaki -80g, śmietana -10g,), mąka-pszenna- 35g, mąka razowa- 10g, jajko-1/3szt, ser biały śmietanowy -50g, cukier-5g, brzoskwinia-50g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny - laktoza, gluten, jajko kurze |
| **ŚRODA**  **22.03.2023** | • zupa koperkowa zabielana z makaronem  • kotlet drobiowy w panierce z lnem mielonym, ziemniaki puree, surówka z kapusty, marchewki w lekkim sosie śmietanowym  • kompot porzeczkowo – jabłkowy  Kcal 710/668 |
| Składniki – zupa (włoszczyzna- marchewka, pietruszka, seler )-100g, skrzydła drobiowe -30g, koper-20g, makaron -20g, przyprawy, śmietana -10g ,), filet drobiowy -75g/60g, jajko-1/4szt.bułka tarta-5g, mąka -5g, przyprawy, ziemniaki -200g, kapusta-60g, marchewka – 10g, śmietana -10g, przyprawy, kompot ( owoc-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, drób, laktoza, gluten, jajko kurze |
| **CZWARTEK**  **23.03.2023** | • zupa ogórkowa zabielana z ryżem  • pulpeciki wieprzowe ze serem żółtym pieczone, ziemniaki puree, fasolka szparagowa na parze  • kompot jabłkowo -rabarbarowy  Kcal 712/666 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, ogórki kiszone -50g, cebula -20g ryż– 20g, śmietana -20g), mięso wieprzowo -80g/60g, ser żółty -5g, jajko-1/4szt., bułka tarta- 3g, przyprawy, ziemniaki -200g, fasolka szparagowa-70g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – seler, pomidor, gluten, jajko kurze |
| **PIĄTEK**  **17.03.2023** | • zupa krupnik na pęczaku z ziemniakami i zieloną pietruszką  • kotleciki ziemniaczane z zieloną pietruszką podane z kleksem śmietany i surówka z marchewki i jabłka  • kompot jabłkowo z miętą  Kcal 722/645 |
| Składniki -zupa (włoszczyzna- seler, marchewka, pietruszka) –100g, skrzydła drobiowe -50g, kasza pęczak -20g, ziemniaki- 50g, śmietana -10g, zielona pietruszka), ziemniaki -250g, cebula -25g, oliwa, bułka tarta -1 łyżka, przyprawy, zielona pietruszka, śmietana 22%- 1łyżka, marchewka -70g, jabłko -10g, kompot (owoce-50g, cukier-3g) |
| Alergeny – gluten, laktoza, jajko |

Menu przygotowane przez

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