

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 09.03.2020

ALERGENY

- ZUPA:** Jarzynowa z kaszą manna i ciecierzycą (250g)
składniki: (marchew, seler korzeń, por, pietruszka korzeń, brukselka, kalafior, cieciora ziemniaki, kasza manna, cebula, przyprawy)
- II DANIE:** Kopytka z ziemniaków i twarogu z masłem (280g)
Surówka z marchewki i jabłka (110g)
Sok pomarańczowy (200ml) 1,3,6,7,9
(ziemniaki, twaróg półtłusty krajanka (z mleka), masło (z mleka), jajko, mąka pszenna i ziemniaczana, marchew, jabłko, cukier trzcinowy, sok pomarańczowy 100% , przyprawy)

WTOREK 10.03.2020

- ZUPA:** Krem z kukurydzy i soczewicy z grzankami (200g)
(marchew, por, pietruszka korzeń, seler, ziemniak, kukurydza konserwowa, śmietana kwaśna (z mleka), pieczywo pszenno-żytnie, olej kujawski, sos sojowy jasny, przyprawy)
- II DANIE:** Ryż biały gotowany (180g)
Kotlet mielony wieprzowo - drobiowy
z sosem pomidorowym (160g)
Fasola szparagowa z prażonym słonecznikiem (120g)
Kompot wieloowocowy (200ml) 1,3,6,7,9,10
(ryż biały paraboliczny, łopata wieprzowa, filec z kurczaka, olej, masło 82%tł. (z mleka), bułka pszenna, jajko, koncentrat pomidor., mąka orkiszowa, musztarda (gorczyca), fasola szparagowa żółta, ziarna słonecznika, mieszanka owoc., miód pszczeli, przyprawy)

ŚRODA 11.03.2020

- ZUPA:** Gulaszowa z kluseczkami i czerwoną papryką (250g)
(połędwiczki wieprz., marchew, por, pietruszka, ziemniaki, papryka czerwona, cebula, czosnek, koncentrat pomidor 30%, mąka orkiszowa, masło (z mleka) olej kujawski, przyprawy)
- II DANIE:** Ziemniaki puure z koperkiem (230g)
Jajko sadzone (70g)
Tzatziki z ogórka i jogurtu greckiego (110g)
Kompot śliwkowy (200ml), kiwi 1,3,6,7,9
(ziemniaki, mleko, koperek, masło (z mleka), jajko, ogórek świeży, jogurt natur. typ grecki (z mleka), czosnek, serek śmietankowy (z mleka), śliwki, miód, kiwi, przyprawy)

CZWARTEK 12.03.2020

- ZUPA:** Barszcz czerwony z ziemniakami i białą fasolką (250g)
(kurczak świeży, marchew, seler korzeń, por, pietruszka korzeń, buraki czerwone, czosnek, fasola biała, ziemniaki, cebula, przyprawy)
- II DANIE:** Kasza bulgur gotowana (160g)
Potrawka z indyka z warzywami w sosie śmietanowo - ziołowym (200g)
Kompot truskawkowy (200ml) 1,6,7,9
(kasza bulgur z pszenicy durum, filec z indyka, marchew, por, groszek zielony, cukinia, czosnek masło extra, olej kujawski, śmietana (z mleka), mąka orkiszowa, truskawki, miód, przyprawy)

PIĄTEK 13.03.2020

- ZUPA:** Z włoskiej kapusty z ziemniakami (250g)
(wywar drobiowy, marchew, seler, por, pietruszka, kapusta włoska, groszek zielony, ziemniaki, koperek, przyprawy)
- II DANIE:** Makaron z sosem Nappoli posypyany mozzarellą (300g)
Kompot z czarnej porzeczki (200ml)
Mus warzywno - owocowy (100g) 1,6,7

(makaron z mąki **pszennej** durum, pomidory, masło (**z mleka**), olej kujawski, ser mozzarella (**z mleka**), czosnek, cebula, porzeczka czarna, miód, mus z warzyw owoców Kubuś ,przyprawy)

Szczegółowy wykaz alergenów, wartości odżywczych oraz przypraw używanych do sporządzania potraw jest do wglądu u intendenta szkoły.