

# \*\*\*JADŁOSPIS klasy 1-8\*\*\*

## PONIEDZIAŁEK 03.10.2022

**OBIAD:** Zupa jarzynowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, brukselka, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, liść laurowy, ziele ang., pieprz, majeranek, koper),  
Makaron z twarogiem, musem truskawkowym i śmietaną 250g ( makaron świder, twaróg półtłusty, truskawki, śmietana 18%),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko, jajko )

## WTOREK 04.10.2022

**OBIAD:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, pieczarka, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Ziemniaki 200g,  
Pieczona patka z kurczaka 1szt ( patka z kurczaka, olej rzepakowy, przyprawy),  
Marchewka duszona 100g ( marchew duszona, masło roślinne, mąka pszenna),  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko, jajko)

## ŚRODA 05.10.2022

**OBIAD:** Zupa kalafiorowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper),  
Kasza jęczmienna 200g,  
Gulasz w sosie własnym 120g ( łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, olej rzepakowy, przyprawy),  
Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 100g ( ogórki kiszzone, jabłko, cebula, oliwa)  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) ( mleko, seler, gluten)

## CZWARTEK 06.10.2022

**OBIAD:** Zupa ogórkowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana 18% , koper, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Spaghetti Bolognese z mięsem i warzywami 250g ( makaron spaghetti, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, pomidory, przecier pomidorowy, oregano, papryka słodka, pieprz),  
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy) ( gluten, seler, mleko, jajko)

## PIĄTEK 07.10.2022

**OBIAD:** Zupa zacierkowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, zacierka, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz), Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Paluszki rybne 100% filet 100g ,  
Surówka z kapusty kiszzonej 100g ( kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),  
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)  
( gluten, seler, jajko, ryba)

## PONIEDZIAŁEK 10.10.2022

**OBIAD:** Zupa z soczewicy 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, czerwona soczewica, majeranek, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Ryż z prażonym jabłkiem, śmietaną i cynamonem 250g ( ryż, jabłko, śmietana, cynamon),  
Kompot owocowy 250ml ( mleko, seler)

## WTOREK 11.10.2022

**OBIAD:** Zupa pomidorowa z zacierką 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, makaron zacierka, przecier pomidorowy, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka, ),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Kotlet mielony 100g ( łopatka wieprzowa, cebula, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy),  
Buraczki duszone 100g ( buraki, masło roślinne, mąka pszenna, sok z cytryny, pieprz),  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

## ŚRODA 12.10.2022

**OBIAD:** Kapuśniak góralski 300ml ( wywar drobiowy, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki, kapusta kiszona, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, natka),  
Kasza kuskus 200g,  
Pieczony schab w sosie śliwkowym 100g( schab, śliwki suszone i świeże, cebula, cynamon, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz),  
Surówka z czerwonej kapusty 100g ( czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, sok z cytryny)  
Kompot owocowy 250ml ( mleko, seler)

## CZWARTEK 13.10.2022

**OBIAD:** Barszcz biały z jajkiem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, barszcz biały zakwas, śmietana 18% , jajko, chrzan, majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Puree ziemniaczane 120g,  
Gołąbki zawijane w kapuście z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 120g ( łopatka wieprzowa, ryż, kapusta biała, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy)  
Kisiel do picia 250ml ( kisiel truskawkowy) ( gluten, seler, mleko, jajko)

## PIĄTEK 14.10.2022

# Dzień Edukacji Narodowej

W tym dniu nie przygotowujemy posiłków.