

# \*\*\*JADŁOSPIS klasy 1-8\*\*\*

**PONIEDZIAŁEK 5.09.2022**

**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 6.09.2022**

**OBIAD:** Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, makaron świder, pieczarka, śmietana 18%, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Kasza jęczmienna 200g,  
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 100g ( łopatka wieprzowa, cebula, mąka pszenna, przyprawy),  
Surówka z ogórków kiszonych 100g ( ogórek kiszony, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko, jajko)

**ŚRODA 7.09.2022**

**OBIAD:** Zupa kalafiorowa 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Ryż paraboliczny 200g,  
Kurczak po chińsku z warzywami 120g( udziec z kurczaka, warzywa mieszane, przecier pomidorowy, przyprawy),  
Domowa lemoniada cytrynowa 250ml ( cytryna, cukier trzcinowy) ( mleko, seler)

**CZWARTEK 8.09.2022**

**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),  
Kompot owocowy 250ml ( mieszanka owocowa) ( gluten, seler, mleko)

**PIĄTEK 9.09.2022**

**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 kiszonej 100g ( kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz),  
Herbata z miodem i cytryną 250ml (herbata czarna, miód, cytryna)  
( gluten, seler, jajko, ryba)

## PONIEDZIAŁEK 12.09.2022

**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 13.09.2022

**OBIAD:** Zupa pomidorowa z ryżem 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, ryż, 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),  
Mizeria 100g ( ogórek zielony, śmietana 18%, koper, sok z cytryny, pieprz),  
Kompot jabłkowy 250ml ( jabłka) (seler, gluten, mleko, jajko)

## ŚRODA 14.09.2022

**OBIAD:** Zupa z białej kapusty 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, biała kapusta, śmietana 18%, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, koper), Kasza kuskus 200g,  
Pieczony indyk w sosie morelowym 100g( filet z indyka, morele suszone, sok z cytryny, suszony estragon, curry, jasny sos sojowy, przyprawy),  
Surówka z selera z rodzynkami 100g ( seler, jabłko, rodzynki, jogurt naturalny, sok z cytryny)  
Kompot owocowy 250ml ( mleko, seler)

## CZWARTEK 15.09.2022

**OBIAD:** Barszcz czerwony 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, buraki, śmietana 18% , majeranek, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie),  
Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem w sosie curry 250g ( makaron penne, filet z kurczaka, szpinak, czosnek, suszone pomidory, curry, kurkuma, oliwa, śmietanka 30%), 200ml  
Domowa lemoniada arbuza 250ml ( arbuzy, sok z cytryny, cukier trzcinowy)  
( gluten, seler, mleko, jajko)

## PIĄTEK 16.09.2022

**OBIAD:** Krupnik 300ml ( wywar drobiowy, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, natka, liść laurowy, ziele ang., pieprz),  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Hamburger rybny 100g (wyrób własny) ( mintaj, cebula, natka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, pieprz cytrynowy) ,  
Surówka z marchewki i pora 100g (marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, sok z cytryny, pieprz),  
Kompot owocowy 250ml (mieszanka owocowa) ( gluten, seler, jajko, ryba)