**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 03.10.2022r. - do dnia 07.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******03.10*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 300 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)* **makaron z serem (150g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 625 ]** |
| ***Wtorek******04.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *kurczak, porcja rosołowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****podudzie z kurczaka (100 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z porem ( 90g) -***( marchew, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******05.10*** | **Zupa brokułowa z grzankami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka,* ***seler,*** *pietruszka, brokuły, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **spaghetti z sosem mięsno - warzywnym (150 g)** *( makaron spaghetti – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%)***sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek******06.10*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem ( 90g) -***( burak czerwony, jabłko, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Piątek******07.10*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól,)***ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 10.10.2022r. - do dnia 14.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******10.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, porcje rosołowe z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****leczo ( 150g)** *( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka, mąka* ***pszenna,*** *kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,*** *boczek – mięso wieprzowe, woda****)*****bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 635]** |
| ***Wtorek******11.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Kotlet schabowy ( 100 g) -** *( schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***sałatka warzywna (90 g) -** *( kapusta pekińska, ogórek, pomidor, czerwona cebula oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******12.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml), (** *kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z marchewka z groszkiem ( 90g) -***( marchew, groszek, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Czwartek******13.10*** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *brukselka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, cebula, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****,*** *ziemniaki).* **Pulpety w sosie własnym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***ryż ( 120g) -** (*ryż, sól, woda)***sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek******14.10*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****ryba z pieca (100),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki (120g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa na parze (90g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowane woda mineralna(200 ml)**Energia: [ 599 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 03.10.2022r. - do dnia 07.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******03.10*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 350 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)* **makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 695 ]** |
| ***Wtorek******04.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***podudzie z kurczaka (130 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z marchewka z porem ( 130g) -***( marchew, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)***Energia: [769]** |
| ***Środa******05.10*** | **Zupa brokułowa z grzankami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, brokuły, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **spaghetti z sosem mięsno - warzywnym (150 g)** *( makaron spaghetti – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%)***sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 670 ]** |
| ***Czwartek******06.10*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem (130 g) -***( buraki, jabłka, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek******07.10*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, fasola szparagowa, sól* ***śmietana 15%,)*****Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *( ryż, sól****,*** *,* ***masło klarowane)****jabłka– jabłka cukier****,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |

 Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 10.10.2022r. - do dnia 14.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******10.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Leczo ( 200g)***( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka, mąka* ***pszenna,*** *kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,*** *boczek – mięso wieprzowe, woda****)*****bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 685]** |
| ***Wtorek******11.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Kotlet schabowy ( 130 g) -** *( schab b\k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***sałatka warzywna (130 g) -** *( kapusta pekińska, ogórek, pomidor, czerwona cebula oliwa z oliwek, sok z cytryny, sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******12.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki (150g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z groszkiem (130g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Czwartek******13.10*** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *brukselka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, cebula, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****,*** *ziemniaki).***Pulpety w sosie pomidorowym ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, koncentrat pomidorowy, chleb* ***pszenny****, cebula)***ryż ( 150g) -** (*ryż, sól, woda)***sałatka szwedzka (130 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 757 ]** |
| ***Piątek******14.10*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****ryba z pieca (130),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki(150g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa na parze (130g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowane), woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 679 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**