**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 04.10.2021r. - do dnia 08.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******04.10*** | **Zupa ziemniaczana ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Makaron z serem (150g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 575 ]** |
| ***Wtorek******05.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Kotlet drobiowy ( 100 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 90g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******06.10*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Bigos ( 150g)***( kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, 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]** |
| ***Czwartek******07.10*** | **Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, brokuł, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **kasza ( 120g) -** (*kasza, sól, woda)***sałatka wielowarzywna (90 g) –** *( ogórek kiszony, marchew, kapusta biała, papryka, cebula cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Piątek******08.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchewka z groszkiem –** *( marchew, groszek,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 11.10.2021r. - do dnia 15.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******11.10*** | **Tarte ciasto na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, ciasto –* ***jaja****, mąka* ***pszenna*** *woda,).***Strogonow (150g)** (szynka wieprzowa***,*** papryka, ogórek konserwowy, pieczarki, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie),**bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [675]** |
| ***Wtorek******12.10*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Kurczak w sosie śmietanowym (150g)**- *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 762 ]** |
| ***Środa******13.10*** | **Kapuśniak z kiełbasą ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***Ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |
| ***Czwartek******14.10*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (300 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*** **Pulpety w sosie pomidorowym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, koncentrat pomidorowy, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 670 ]** |
| ***Piątek******15.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 300 ml) -** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper,* ***śmietana 15%,****)* **Ryba panierowana( 100) -** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (120g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty( 90g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól),* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 579 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

 **Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 04.10.2021r. - do dnia 08.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******04.10*** | **Zupa ziemniaczana ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 575 ]** |
| ***Wtorek******05.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Kotlet drobiowy ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 130g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******06.10*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Bigos ( 200g)** *( kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, 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]** |
| ***Czwartek******07.10*** | **Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, brokuł, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Gulasz wieprzowy ( 200 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **kasza ( 150g) -** (*kasza, sól, woda)***sałatka wielowarzywna (130 g) –** *( ogórek kiszony, marchew, kapusta biała, papryka, cebula cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Piątek******08.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchewka z groszkiem (130g) –** *( marchew, groszek,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

 **Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 11.10.2021r. - do dnia 15.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******11.10*** | **Tarte ciasto na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, ciasto –* ***jaja****, mąka* ***pszenna*** *woda,).***Strogonow (200g)** (szynka wieprzowa***,*** papryka, ogórek konserwowy, pieczarki, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie),**bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [675]** |
| ***Wtorek******12.10*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Kurczak w sosie śmietanowym (200g)**- *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron (150 g)–** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 762 ]** |
| ***Środa******13.10*** | **Kapuśniak z kiełbasą ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |
| ***Czwartek******14.10*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (350 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*** **Pulpety w sosie pomidorowym ( 150 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, koncentrat pomidorowy, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (130g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 670 ]** |
| ***Piątek******15.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 350 ml) -** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper,* ***śmietana 15%,****)* **Ryba panierowana( 130) -** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (150g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty( 130g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól),* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 579 ]** |

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