**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 05.09.2022r. - do dnia 09.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******05.09*** | **Kapuśniak z boczkiem i ziemniakami ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki,* ***( boczek****,* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)* **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: [ 625 ]** |
| ***Wtorek******06.09*** | **Rosół z makaronem (350 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)*****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 ( 250 ml)**Energia: [ 816 ]** |
| ***Środa******07.09*** | **Zupa krem z białych warzyw z grzankami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka,* ***seler,*** *pietruszka, por, 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******08.09*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 marchewka z jabłkiem ( 130g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Piątek******09.09*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%*****Ryż z musem jabłkowym (200g) (** ryż **-**  *woda, sól,)***jabłka***– jabłka, cynamon, cukier****,)***woda mineralna(250 ml)**Energia: [ 865 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 12.09.2022r. - do dnia 16.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******12.09*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Fasolka po bretońsku ( 150g)***( groch jasiek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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 (250 ml) **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek******13.09*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 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 wieprzowy ( 150 ml) -** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 150g) -** ( *kasza, sól, woda)***sałatka szwedzka (130 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******14.09*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper makaron - (makaron muszelka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****sznycel mielony ( 130 g),***(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***ziemniaki ( 150 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***kapusta biała duszona z warzywami ( 130 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******15.09*** | **Ryż na rosole (350 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***Kurczak w sosie śmietanowym (200g)** - *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka,* ***śmietana****, mąka* ***pszenna****,)***makaron –** *makaron penne – mąka* ***pszenna,*** *mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Piątek******16.09*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Ryba panierowana (130g) -***( 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 czerwonej kapusty (130g) -***( czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 19.09.2022r. - do dnia 23.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******19.09*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska,* ***śmietana 15%,*** *pietruszka zielona,)* **Łazanki z kapustą i kiełbasą (200g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, boczek, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******20.09*** | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***schab (130g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**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)***Energia: [769]** |
| ***Środa******21.09*** | **Zupa ogórkowa z ryżem (350 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *ogórek kiszony****,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***rumsztyk z cebulą ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (130 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******22.09*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Gołąbki w sosie pomidorowym ( 200ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Piątek******23.09*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***ryż z musem truskawkowym (200g)** ryż – ( ryż, woda, sól)**truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),* woda mineralna (250 ml)**Energia: [765]**  |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 26.09.2022r. - do dnia 30.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******26.09*** | **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).***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 85% , woda, tłuszcz wieprzowy 6%, sól, białko* ***sojowe,*** *błonnik* ***pszenny,*** *koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, kminek,)* **Bułka zwykła** *– mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******27.09*** | **Krupnik (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Kotlet schabowy ( 130 g) -** *( schab b\k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***surówka z marchewki, jabłka i pora ( 130g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******28.09*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)***pulpety w sosie własnym ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula,)***kasza ( 150g) -** ( kasza, sól,)**ogórek kiszony (130 g) –** *( ogórek kiszony, )*woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 869 ]** |
| ***Czwartek******29.09*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Karczek grillowany ( 150 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),* **ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (130 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek******30.09*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *koncentrat pomidorowy,**pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (130g) –** *( fasolka szparagowa,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 05.09.2022r. - do dnia 09.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******05.09*** | **Kapuśniak z boczkiem i ziemniakami ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki,* ***( boczek****,* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)* **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******06.09*** | **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)*****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 ( 250 ml)**Energia: [ 816 ]** |
| ***Środa******07.09*** | **Zupa krem z białych warzyw z grzankami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka,* ***seler,*** *pietruszka, por, 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******08.09*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 jabłkiem ( 90g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Piątek******09.09*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%*****Ryż z musem jabłkowym (150g) (** ryż **-**  *woda, sól,)***jabłka***– jabłka, cynamon, cukier****,)***woda mineralna(250 ml)**Energia: [ 865 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 12.09.2022r. - do dnia 16.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******12.09*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Fasolka po bretońsku ( 150g)***( groch jasiek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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 (250 ml) **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek******13.09*** | **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 wieprzowy ( 150 ml) -** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 120g) -** ( *kasza, sól, woda)***sałatka szwedzka (90 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******14.09*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper makaron - (makaron muszelka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****sznycel mielony ( 100 g),***(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***ziemniaki ( 120 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***kapusta biała duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******15.09*** | **Ryż na rosole (300 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***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 (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Piątek******16.09*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 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 panierowana (100g) -***( 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 czerwonej kapusty (90g) -***( czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 19.09.2022r. - do dnia 23.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******19.09*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska,* ***śmietana 15%,*** *pietruszka zielona,)* **Łazanki z kapustą i kiełbasą (150g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, boczek, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******20.09*** | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***schab (100g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**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)***Energia: [769]** |
| ***Środa******21.09*** | **Zupa ogórkowa z ryżem (300 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *ogórek kiszony****,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***rumsztyk z cebulą ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (90 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******22.09*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Gołąbki w sosie pomidorowym ( 150ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Piątek******23.09*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***ryż z musem truskawkowym (150g)** ryż – ( ryż, woda, sól)**truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),* woda mineralna (250 ml)**Energia: [765]**  |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 26.09.2022r. - do dnia 30.09.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******26.09*** | **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).***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 85% , woda, tłuszcz wieprzowy 6%, sól, białko* ***sojowe,*** *błonnik* ***pszenny,*** *koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, kminek,)* **Bułka zwykła** *– mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******27.09*** | **Krupnik (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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)***surówka z marchewki, jabłka i pora ( 90g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******28.09*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)***pulpety w sosie własnym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula,)***kasza ( 150g) -** ( kasza, sól,)**ogórek kiszony (130 g) –** *( ogórek kiszony, )*woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 869 ]** |
| ***Czwartek******29.09*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Karczek grillowany ( 100 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),* **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (90 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek******30.09*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *koncentrat pomidorowy,**pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Jajko w sosie koperkowym (100g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (90g) –** *( fasolka szparagowa,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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