**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 6.03.2023r. - do dnia 10.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******6.03*** | **Krupnik (300 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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 (200 ml) **Energia: [ 656 ]** |
| ***Wtorek******7.03*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, kalafior,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***Gulasz wieprzowy (100g)**  *mięso wieprzowe, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, mąka* ***pszenna****, woda, olej rzepakowy)*  **kasza wiejska (120g)** *(kasza wiejska, woda, sól)* **sałatka szwedzka (90g)** *(ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 789 ]** |
| ***Środa******8.03*** | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 selera z rodzynkami (90 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 747 ]** |
| ***Czwartek******9.03*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, ryż****)*****Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem (150 g)** (filet z kurczaka, szpinak, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 660 ]** |
| ***Piątek******10.03*** | **Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml)**  (porcja rosołowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,) **Ryż z musem jabłkowym (150g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier**,* ***masło klarowane)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 590 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 13.03.2023r. - do dnia 17.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******13.03*** | **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 (200 ml) **Energia: [ 640 ]** |
| ***Wtorek******14.03*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem kulki ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pulpety w sosie własnym (100g)** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna****, bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka warzywna (90g)** *(kapusta pekińska, pomidor, ogórek, marchewka, cebula, pieprz, sól, cukier, olej, cytryna)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [804]** |
| ***Środa******15.03*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Podudzie z kurczaka (100 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)* **ziemniaki ( 120 g) -** *( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól)* **surówka marchewka z jabłkiem ( 90g) -***( marchew, jabłko, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 768 ]** |
| ***Czwartek******16.03*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (150 g)** *( makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100% )**(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [704]** |
| ***Piątek******17.03*** | **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,)***Jajko w sosie koperkowym (100 g)** (jaja, woda, pieprz, sól, mąka **pszenna, śmietana 15%,** ziele angielskie, koper,) **ziemniaki 120 g** (ziemniaki, koper, **masło klarowane,** sól) **fasolka szparagowa (90 g)** (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 690 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 20.03.2023r. - do dnia 24.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.03*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż***Fasolka po bretońsku (150 g)** *( 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 )*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 670]** |
| ***Wtorek******21.03*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Schab (100g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (90 g) -***( buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 697 ]** |
| ***Środa******22.03*** | **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) **Kotlet 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 zasmażana( 90 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 729 ]** |
| ***Czwartek******23.03*** | **Zupa rosolnik ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *lubczyk****,***  *cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)***Spaghetti carbonara (150g)**  *(boczek, ser żółty,* ***śmietana 30%*** *cebula; makaron penne – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja, woda, sól,* *woda mineralna ( 200 ml)***Energia: [ 642 ]** |
| ***Piątek******24.03*** | **Zupa jarzynowa z makaronem (300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól)***Ryba panierowana (100 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta)* **ziemniaki ( 120 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)* **surówka z kiszonej kapusty (90g)***(kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 684 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 6.03.2023r. - do dnia 10.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******6.03*** | **Krupnik (350 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Bigos (2000g)** *( 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: [ 692 ]** |
| ***Wtorek******7.03*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, kalafior,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***Gulasz wieprzowy (130g)**  *mięso wieprzowe, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, bazylia, mąka* ***pszenna****, woda, olej rzepakowy)*  **kasza wiejska (150g)** *(kasza wiejska, woda, sól)* **sałatka szwedzka (120g)** *(ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 829 ]** |
| ***Środa******8.03*** | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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)***surówka z selera z rodzynkami (130 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 799 ]** |
| ***Czwartek******9.03*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, ryż****)*****Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem (200 g)** (filet z kurczaka, szpinak, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 704 ]** |
| ***Piątek******10.03*** | **Zupa grochowa z ziemniakami (350 ml)**  (porcja rosołowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,) **Ryż z musem jabłkowym (200g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier**,* ***masło klarowane)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 631 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 13.03.2023r. - do dnia 17.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******13.03*** | **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: [ 680 ]** |
| ***Wtorek******14.03*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem kulki ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pulpety w sosie własnym (120g)** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna****, bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka warzywna (120g)** *(kapusta pekińska, pomidor, ogórek, marchewka, cebula, pieprz, sól, cukier, olej, cytryna)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [844]** |
| ***Środa******15.03*** | **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)*****Podudzie z kurczaka (130 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)* **ziemniaki ( 150 g) -** *( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól)* **surówka marchewka z jabłkiem (120g) -***( marchew, jabłko, cytryna, cukier)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [848 ]** |
| ***Czwartek******16.03*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana(350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (200 g)** *( makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100% )**(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda*woda mineralna (250 ml)**Energia: [744]** |
| ***Piątek******17.03*** | **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,)***Jajko w sosie koperkowym (130 g)** (jaja, woda, pieprz, sól, mąka **pszenna, śmietana 15%,** ziele angielskie, koper,) **ziemniaki 150 g** (ziemniaki, koper, **masło klarowane,** sól) **fasolka szparagowa (120 g)** (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 730 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 20.03.2023r. - do dnia 24.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.03*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż***Fasolka po bretońsku (200 g)** *( 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 )*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 712]** |
| ***Wtorek******21.03*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Schab w sosie własnym (130g)** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (150 g) -***( buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 737 ]** |
| ***Środa******22.03*** | **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) **Kotlet 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 zasmażana(120 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 789 ]** |
| ***Czwartek******23.03*** | **Zupa rosolnik ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *lubczyk****,***  *cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)***Spaghetti carbonara (200g)**  *(boczek, ser żółty,* ***śmietana 30%*** *cebula; makaron penne – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja, woda, sól,* *woda mineralna ( 250 ml)***Energia: [ 722 ]** |
| ***Piątek******24.03*** | **Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól)***Ryba panierowana (130 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta)* **ziemniaki ( 150 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)* **surówka z kiszonej kapusty (120g)***(kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 744 ]** |

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