**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 10.01.2022r. - do dnia 14.01.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******10.01*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koper, ryż,* ***śmietana 18%)*****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 (200 ml) **Energia: [ 725]** |
| ***Wtorek******11.01*** | **Rosół z makaronem zacierka ( 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)***marchew z jabłkiem ( 90g) -**( marchew, jabłka, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******12.01*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****pulpety w sosie własnym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)***kasza ( 120g) -** (*kasza, sól, woda)***sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, sok z cytryny)**cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 654 ]** |
| ***Czwartek******13.01*** | **Grysik na rosole (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]**  |
| ***Piątek******14.01*** | **Krupnik na rosole (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )* **Ryż z musem jabłkowym (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**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 10.01.2022r. - do dnia 14.01.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******10.01*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por ,* ***śmietana 15%,*** *ryż, ogórek kiszony)* **Fasolka po bretońsku (200g)** *( 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 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: [ 855]** |
| ***Wtorek******11.01*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 ml) -** *kurczak, 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)***marchew z jabłkiem ( 130 g) -** *( marchew, jabłka,* ***śmietana 18%,*** *sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 832 ]** |
| ***Środa******12.01*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****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, woda)***sałatka szwedzka (130 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 856]** |
| ***Czwartek******13.01*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).***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 ( 200 ml)**Energia: [ 680 ]** |
| ***Piątek******14.01*** | **Krupnik na rosole (350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )* **Ryż z musem jabłkowym (200g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 679 ]** |

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