**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 17.10.2022r. - do dnia 21.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******17.10*** | **Krupnik z ziemniakami (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Spaghetti carbonara (200g)** - *( boczek, ser żółty,* ***jaja****,* ***śmietana 30 %*** *)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,***bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek******18.10*** | **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)***surówka z selera z rodzynkami (130 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [769]** |
| ***Środa******19.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***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)***surówka chińska z białej kapusty (130g)** – *(kapusta biała, marchewka, cebula, olej, woda, sól, ocet, cukier* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******20.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml),***(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (150g)**- *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna),*****ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (130g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 669]** |
| ***Piątek******21.10*** | **Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami (350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, groch łuskany, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***makaron z musem truskawkowym (150g) (***makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło klarowane)*****truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna ( 250 ml )**Energia: [ 720 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 24.10.2022r. - do dnia 27.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******24.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****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 (250 ml) **Energia: [ 815]** |
| ***Wtorek******25.10*** | **Zupa ogórkowa z ryżem ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)* **Burger wołowy ( 130 g) -** *( mięso wołowe, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)***ziemniaki (150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka „colesław” ( 130g )** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 753]** |
| ***Środa******26.10*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Gulasz meksykański ( 200 ml) -** *(kulki mięsne - mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *cebula, warzywa, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy,*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek******27.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Filet drobiowy z sosem pieczarkowym ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z octem balsamicznym (130 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, sól, cukier, cebula )* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Piątek******28.10*** | **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****,)*****Jajko w sosie chrzanowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, chrzan,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mini marchewka (130g) –** *( mini marchewka,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 17.10.2022r. - do dnia 21.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******17.10*** | **Krupnik z ziemniakami (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Spaghetti carbonara (150g)** - *( boczek, ser żółty,* ***jaja****,* ***śmietana 30 %*** *)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 670 ]**  |
| ***Wtorek******18.10*** | **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 w sosie własnym (100g)**  *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**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: [669]** |
| ***Środa******19.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***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)***surówka chińska z białej kapusty (90g)** – *(kapusta biała, marchewka, cebula, olej, woda, sól, ocet, cukier)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 653 ]** |
| ***Czwartek******20.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (100g)**- *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna),*****ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 683 ]** |
| ***Piątek******21.10*** | **Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami (300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, groch łuskany, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***makaron z musem truskawkowym (150g) (***makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło klarowane)*****truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna(200 ml)**Energia: [ 699 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 24.10.2022r. - do dnia 28.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******24.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****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: [ 625]** |
| ***Wtorek******25.10*** | **Zupa ogórkowa z ryżem ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)* **Burger wołowy ( 100 g) -** *( mięso wołowe, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)***ziemniaki (120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka „colesław” (90g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 679 ]** |
| ***Środa******26.10*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Gulasz meksykański ( 150 ml) -** *(kulki mięsne - mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *cebula, warzywa, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy,***makaron –** *makaron penne – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 635]** |
| ***Czwartek******27.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym (100 g) -** *( filet z kurczaka, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z octem balsamicznym (90 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, sól, cukier, cebula)* mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 653 ]** |
| ***Piątek******28.10*** | **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****,)*****Jajko w sosie chrzanowym (100g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, chrzan tarty,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mini marchewka (90g) –** *( mini marchewka,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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