**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 20.09.2021r. - do dnia 24.09.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.09*** | **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******21.09*** | **Grysik na rosole (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).***Eskalopki drobiowe ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki (150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (130g)** - ( kapusta pekińska, marchew, jabłko, sól, pieprz, majonez, jogurt naturalny),woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 832 ]** |
| ***Środa******22.09*** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****, )*****Spaghetti z sosem mięsno - warzywnym ( 200 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: [688 ]** |
| ***Czwartek******23.09*** | **Rosół z makaronem nitki (350 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron -mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (130 g)***(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (130g) –***(burak czerwony, chrzan, olej, sól, cytryna, cukier)****śmietana****)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [769]** |
| ***Piątek******24.09*** | **Zupa pieczarkowa z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Ryba z pieca ( 130)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej****).*****ziemniaki (150g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z pora i marchewki ( 130g) -***( por, marchew, oliwa, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 689 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 27.09.2021r. - do dnia 01.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******27.09*** | **Ryż na rosole (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż).***Leczo ( 200g),***( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka****,*** *kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca, )*****bułka zwykła *–*** *(mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******28.09*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Udziec z kurczaka (130 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***sałatka warzywna(130 g) -** *( kapusta lodowa, pomidor, papryka, ogórek zielony, cebula czerwona, sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 832 ]** |
| ***Środa******29.09*** | **Krupnik zabielany (350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana 15%,****)***Pulpety w sosie własnym ( 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)***sałatka szwedzka ( 130 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, sok z cytryny)**cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 688 ]** |
| ***Czwartek******30.09*** | **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)*****Gołąbki w sosie pomidorowym, (200 g),** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *kapusta, woda, koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna,****)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 907 ]** |
| ***Piątek******01.10*** | **Zupa jarzynowa z makaronem ( 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)***Ryż z musem truskawkowym (200g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)*****truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna (250 ml)**Energia: [765]** |

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 20.09.2021r. - do dnia 24.09.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.09*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper,* ***śmietana 15%,****)* **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******21.09*** | **Grysik na rosole (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Eskalopki drobiowe ( 100 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - ( kapusta pekińska, marchew, jabłko, sól, pieprz, majonez, jogurt naturalny),woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 762 ]** |
| ***Środa******22.09*** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****, )*****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 ]** |
| ***Czwartek******23.09*** | **Rosół z makaronem nitki (300 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pieczeń wieprzowa w sosie własnym (100 g)***(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (90g) –***(burak czerwony, chrzan, olej, sól, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [657]** |
| ***Piątek******24.09*** | **Zupa pieczarkowa z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***Ryba z pieca ( 100)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej****).*****ziemniaki (120g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z pora i marchewki ( 90g) -***( por, marchew, oliwa, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 579 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 27.09.2021r. - do dnia 01.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******27.09*** | **Ryż na rosole (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż).***Leczo ( 150g)***( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka, mąka* ***pszenna,*** *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]** |
| ***Wtorek******28.09*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Udziec z kurczaka (100 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***sałatka warzywna(90 g) -** *( kapusta lodowa, pomidor, papryka, ogórek zielony, cebula czerwona, sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******29.09*** | **Krupnik zabielany (300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana 15%,****)***Pulpety w sosie własnym ( 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)***sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, sok z cytryny)**cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 670 ]** |
| ***Czwartek******30.09*** | **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)*****Gołąbki w sosie pomidorowym, ( 150 ml),** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *kapusta, woda, koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna,****)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Piątek******01.10*** | **Zupa jarzynowa z makaronem ( 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)***Ryż z musem truskawkowym (150g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)*****truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |

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