**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 18.10.2021r. - do dnia 22.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******18.10*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****)* **Łazanki z kapustą i kiełbasą (200g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******19.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Udziec z kurczaka (130 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 130g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Środa******20.10*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, 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 (130g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******21.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – 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 duszona z warzywami ( 130 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Piątek******22.10*** | **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)***Ryż z musem truskawkowym (200g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)*****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 25.10.2021r. - do dnia 29.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******25.10*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 350 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)* **Makaron ze szpinakiem (200g)**- (*szpinak, czosnek, cebula, olej roślinny rzepakowy, sól, pieprz, śmietana 30%, ser – parmezan,)***Makaron ( 120g)** *- ( makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 625 ]** |
| ***Wtorek******26.10*** | **Grysik na rosole (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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)***sałatka warzywna(130 g) -** *( kapusta lodowa, pomidor, papryka, ogórek zielony, cebula czerwona, sól, pieprz)*woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 832]** |
| ***Środa******27.10*** | **Zupa ziemniaczana ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Kurczak z curry z ryżem(150g)**- *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, mąka* ***pszenna),*****ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (130g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 765 ]** |
| ***Czwartek******28.10*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, 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)***ogórek kiszony (130 g) -** *( ogórek kiszony, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 856]** |
| ***Piątek******29.10*** | **Zupa grochowa z makaronem muszelki ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Ryba z pieca w sosie greckim ( 130)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej, marchewka, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy,****).*****ziemniaki (150g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 689 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 18.10.2021r. - do dnia 22.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******18.10*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****)* **Łazanki z kapustą i kiełbasą (150g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 625]** |
| ***Wtorek******19.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Udziec z kurczaka (100 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 90g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******20.10*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, 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: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******21.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – 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 duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Piątek******22.10*** | **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)***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!!!**

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 25.10.2021r. - do dnia 29.10.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******25.10*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 300 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)* **Makaron ze szpinakiem (150g)**- *(szpinak, czosnek, cebula, olej roślinny rzepakowy, sól, pieprz, śmietana 30%, ser – parmezan, )* **Makaron –** ( *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Wtorek******26.10*** | **Grysik na rosole (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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)***sałatka warzywna(90 g) -** *( kapusta lodowa, pomidor, papryka, ogórek zielony, cebula czerwona, sól, pieprz)*woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 762 ]** |
| ***Środa******27.10*** | **Zupa ziemniaczana ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Kurczak z curry z ryżem(100g)**- *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, cebula, papryka czerwona, olej rzepakowy, mąka* ***pszenna),*****ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 654 ]** |
| ***Czwartek******28.10*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, 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)***ogórek kiszony (90 g) -** *( ogórek kiszony, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek******29.10*** | **Zupa grochowa z makaronem muszelki ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Ryba z pieca w sosie greckim ( 100)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej, marchewka, pietruszka, cebula, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy,****).*****ziemniaki (120g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 579 ]** |

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