**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 27.03.2023r. - do dnia 31.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******27.03*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (300 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana*** *15%,)* **Gulasz meksykański ( 150g)** *( pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, 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: [ 742 ]** |
| ***Wtorek******28.03*** | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, 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),* **surówka z kapusty pekińskiej (120 g) –** *kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 789 ]** |
| ***Środa******29.03*** | **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)*****Pulpety w sosie pomidorowym (100 g)** *(łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna****, bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %),* **ryż (120g)** *(ryż paraboliczny, sól),* **marchew z groszkiem (90g)***(marchew, groszek zielony, sól,* ***masło*** *klarowane)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 801 ]** |
| ***Czwartek******30.03*** | **Pomidorowa z makaronem (300 ml)** *porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, makaron- mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja kurze, woda)* **Karczek z grillowany (100 g)** *(karczek, 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: [ 790 ]** |
| ***Piątek******31.03*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Makaron z musem truskawkowym (150 g)** *(makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło*** *klarowane),**truskawki – truskawka mrożona, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 604 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 27.03.2023r. - do dnia 31.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******27.03*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana*** *15%,)* **Gulasz meksykański (200g)** *( pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, 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: [ 742 ]** |
| ***Wtorek******28.03*** | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, 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),* **surówka z kapusty pekińskiej (130 g) –** *kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 789 ]** |
| ***Środa******29.03*** | **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)*****Pulpety w sosie pomidorowym (130 g)** *(łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna****, bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %),* **ryż (150g)** *(ryż paraboliczny, sól),* **marchew z groszkiem (120g)***(marchew, groszek zielony, sól,* ***masło*** *klarowane)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 801 ]** |
| ***Czwartek******30.03*** | **Pomidorowa z makaronem kulki (350 ml)** *porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, makaron- mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja kurze, woda)* **Karczek z grillowany (130 g)** *(karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),* **ziemniaki (150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól),* **surówka colesław (120g)** (kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 790 ]** |
| ***Piątek******31.03*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)***Makaron z musem truskawkowym (200 g)** *(makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło*** *klarowane),**truskawki – truskawka mrożona, cukier)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 604 ]** |

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