



<i>dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 2.12	Zupa rosolnik (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, seler, lubczyk, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól) Fasolka po bretońsku (150g) (groch jasek, 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: [643]
Wtorek 3.12	Zupa kalafiorowa z makaronem (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, seler, pietruszka, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jajka kurze , sól, pieprz, śmietana 15%) Rumsztyki z cebulą (100g) (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula), ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól), buraczki z chrzanem (90 g) (buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny) woda mineralna (200 ml) Energia: [674]
Środa 4.12	Rosół z makaronem (300 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Gulasz z indyka (100g) (mięso z indyka, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana) ryż (120 g) (ryż paraboliczny, sól) marchew z groszkiem (90g) (marchew, groszek zielony, sól, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [677]
Czwartek 5.12	Zupa brokułowa z grzankami (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, seler , pietruszka, brokuły, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana , kwas naturalny) Karczek z pieca (100 g) (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól) surówka colesław (90g) (kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz) woda mineralna (200 ml) Energia: [740]
Piątek 6.12	Zupa ziemniaczana zasmażana (300 ml) (porcja rosółowa 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 (200 ml) Energia: [579]



Obiad dwudaniowy

Poniedziałek 9.12	Barszcz ukraiński (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól, śmietana 15%) Kartacze z mięsem (150 g) (ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka pszenna , jaja , woda, sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz) woda mineralna (200 ml)	Energia: [599]
Wtorek 10.12	Rosół z makaronem (300 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (100 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól) salsa buraczana (90 g) (buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona) woda mineralna (200 ml)	Energia: [629]
Środa 11.12	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, ryż paraboliczny, sól) Kotlet mielony (100 g) (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól) kapusta biała zasmażana (90 g) (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna) woda mineralna (200 ml)	Energia: [674]
Czwartek 12.12	Zupa grysikowa (300 ml) (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna). Strogonow (150 ml) (mięso wieprzowe, bulion wołowy, pieczarki, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, ogórek konserwowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , woda, olej rzepakowy, sól, pieprz) Bułka zwykła (mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier) woda mineralna (200 ml)	Energia: [701]
Piątek 13.12	Zupa grochowa z makaronem (300 ml) (porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Jajko sadzone (100 g) (jaja kurze, masło klarowane, sól,) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól) warzywa z pieca (90g) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, masło klarowane) woda mineralna (200 ml)	Energia: [665]



<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 16.12	Zupa koperkowa z ryżem (300 ml) (kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15% , woda, ryż) Bigos (150g) (kapusta kiszona, marchew, cebula, 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 (200 ml) Energia: [677]
Wtorek 17.12	Rosół z makaronem (300 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Schab (100g) w sosie własnym (schab, sól, pieprz, olej, mąka pszenna) ziemniaki (120 g), (<i>ziemniaki</i> , masło klarowane , sól), cebula, koper, sól, pieprz), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (90g) (kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej) woda mineralna (200 ml) Energia: [758]
Środa 18.12	Krupnik (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,) Kotlet drobiowy (100 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól) surówka marchewka z jabłkiem i chrzanem (90g) (marchew, jabłko, chrzan, cytryna, cukier) woda mineralna (200 ml) Energia: [752]
Czwartek 19.12	Zupa jarzynowa z makaronem (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15% , makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól) Gołąbki w sosie pomidorowym (150 g) (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy) woda mineralna (200 ml) Energia: [714]
Piątek 20.12	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól, śmietana 15%) Ryż z musem jabłkowym (150g) (ryż, sól, jabłka, cukier, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [564]



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 02.12.2024r. - do dnia 06.12.2024r.

<i>dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 2.12	<p>Zupa rosolnik (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, seler, lubczyk, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)</p> <p>Fasolka po bretońsku (200g) (groch jasek, 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)</p> <p>Bułka zwykła (mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;">Energia: [682]</p>
Wtorek 3.12	<p>Zupa kalafiorowa z makaronem (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, seler, pietruszka, por, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól, pieprz, śmietana 15%)</p> <p>Rumsztyki z cebulą (120g) (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja, mąka pszenna, chleb pszenny, cebula),</p> <p>ziemniaki (150 g) (ziemniaki, masło klarowane, sól),</p> <p>buraczki z chrzanem (120 g) (buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;">Energia: [698]</p>
Środa 4.12	<p>Rosół z makaronem (350 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczkki, woda, marchew, pietruszka, seler, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, woda, jaja)</p> <p>Gulasz z indyka (120g) (mięso z indyka, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana)</p> <p>ryż (150 g) (ryż paraboliczny, sól)</p> <p>marchew z groszkiem (120g) (marchew, groszek zielony, sól, masło klarowane) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;">Energia: [694]</p>
Czwartek 5.12	<p>Zupa brokułowa z grzankami (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, seler, pietruszka, brokuły, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny)</p> <p>Karczek z pieca (120 g) (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)</p> <p>ziemniaki (150 g) (ziemniaki, masło klarowane, sól)</p> <p>surówka colesław (120g) (kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;">Energia: [779]</p>
Piątek 6.12	<p>Zupa ziemniaczana zasmażana (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka pszenna)</p> <p>Makaron z musem truskawkowym (250 g) (makaron kokardka – mąka pszenna, jaja, woda, sól, masło klarowane), truskawki – truskawka mrożona, cukier) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;">Energia: [604]</p>

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku

SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 09.12.2024r. - do dnia 13.12.2024r.

Dni tygodnia

Obiad dwudaniowy

Poniedziałek

9.12

Barszcz ukraiński (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól, **śmietana 15%**)

Kartacze z mięsem (200 g) (ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka **pszenna**, **jaja**, woda, sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz)
woda mineralna (250 ml)

Energia: [671]

Wtorek

10.12

Rosół z makaronem (350 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler**, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy durum 100%**, woda, **jaja**)

Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (120 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka **pszenna**, olej rzepakowy)

ziemniaki (150 g) (ziemniaki, **masło klarowane**, sól)

salsa buraczana (120 g) (buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona)

woda mineralna (250 ml)

Energia: [699]

Środa

11.12

Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, **śmietana 15%**, koper, ryż paraboliczny, sól)

Kotlet mielony (120 g)(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, **jaja**, mąka **pszenna**, chleb **pszenny**, cebula)

ziemniaki (150 g) (ziemniaki, **masło klarowane**, sól)

kapusta biała zasmażana (120 g) (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka **pszenna**)

woda mineralna (250 ml)

Energia: [700]

Czwartek

12.12

Zupa grysikowa (350 ml) (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler**, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).

Strogonow (200 ml) (mięso wieprzowe, bulion wołowy, pieczarki, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, ogórek konserwowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, sól, pieprz)

Bułka zwykła (mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier)

woda mineralna (250 ml)

Energia: [741]

Piątek

13.12

Zupa grochowa z makaronem (350 ml) (porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, makaron - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy durum 100%**, woda, **jaja**)

Jajko sadzone (120 g) (jaja kurze, masło klarowane, sól,) **ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, koper, **masło klarowane**, sól)

warzywa z pieca (120g) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło klarowane**)
woda mineralna (250 ml)

Energia: [698]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Życzymy smacznego!!!



<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 16.12	Zupa koperkowa z ryżem (350 ml) (kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15% , woda, ryż) Bigos (200g) (kapusta kiszona, marchew, cebula, 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: [702]
Wtorek 17.12	Rosół z makaronem (350 ml) (kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Schab (120g) w sosie własnym (schab, sól, pieprz, olej, mąka pszenna) ziemniaki (150 g), (<i>ziemniaki</i> , masło klarowane , sól), cebula, koper, sól, pieprz), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (120g) (kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej) woda mineralna (250 ml) Energia: [799]
Środa 18.12	Krupnik (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,) Kotlet drobiowy (120 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy) ziemniaki (150 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól) surówka marchewka z jabłkiem i chrzanem (120g) (marchew, jabłko, chrzan, cytryna, cukier) woda mineralna (250 ml) Energia: [778]
Czwartek 19.12	Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15% , makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól) Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g) (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy) woda mineralna (250 ml) Energia: [733]
Piątek 20.12	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól, śmietana 15%) Ryż z musem jabłkowym (200g) (ryż, sól, jabłka, cukier, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [608]