**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 02.05.2022r. - do dnia 06.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******02.05*** | **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,****)* **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: [ 680 ]** |
| ***Wtorek******03.05*** |  |
| ***Środa******04.05*** | **Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 625 ]** |
| ***Czwartek******05.05*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(porcje z kaczki, kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***podudzie z kurczaka (130 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchewka z jabłkiem ( 130 g) -** *( marchew, jabłko, cukier, sól, sok z cytryny)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Piątek******06.05*** | **Zupa kminkowa z makaronem muszelki ( 350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kminek, bazylia, natka pietruszki, makaron -mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,)* **Jajko gotowane w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa ( 130g) -***( fasolka szparagowa,* ***masło klarowane****, sól)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 722 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 09.05.2022r. - do dnia 13.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******09.05*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***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 (250 ml) **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek******10.05*** | **Rosół z makaronem (350 ml), (** *kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kotlet schabowy ( 130 g) -** *( schab b\k, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z porem ( 130g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******11.05*** | **Krupnik (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Kurczak w sosie śmietanowym (200g)** - *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Czwartek******12.05*** | **Zupa pomidorowa z makaronem muszelka ( 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****,)*****Gulasz z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z groszkiem (130g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)**Energia: [ 699 ]** |
| ***Piątek******13.05*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)***ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 16.05.2022r. - do dnia 20.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******16.05*** | **Ryż na rosole (350 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***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,***makaron –** *makaron penne – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 707 ]**  |
| ***Wtorek******17.05*** | **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****,)*****Karczek grillowany ( 150 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),* **ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (130 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Środa******18.05*** | **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami ( 350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, groszek zielony, pietruszka, ziemniaki, bazylia, grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **Spaghetti carbonara (200g)** - *( boczek, ser żółty,* ***jaja****,* ***śmietana 30*** *)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Czwartek******19.05*** | **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****,)*****pulpety w sosie pomidorowym ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, koncentrat pomidorowy,)***ryż ( 150g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**sałatka szwedzka (130 g) –** *( ogórek kiszony, cebula cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 869 ]** |
| ***Piątek******20.05*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *(makaron kulki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,)*****Ryba panierowana (130) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (150g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty (130g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 679 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 23.05.2022r. - do dnia 27.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******23.05*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska,* ***śmietana 15%,*** *pietruszka zielona,)* **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: [ 845]** |
| ***Wtorek******24.05*** | **Barszcz czerwony z grochem jaśkiem ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch jasiek)***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 selera z rodzynkami (130 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 753]** |
| ***Środa******25.05*** | **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****,)*****Gołąbki w sosie pomidorowym ( 200ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek******26.05*** | **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)* **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)***buraczki z jabłkiem (130 g) -***( buraki, jabłko, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Piątek******27.05*** | **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 jabłkowym (200g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)****jabłka– jabłka cukier****,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 30.05.2022r. - do dnia 03.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******30.05*** | **Barszcz ukraiński ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, fasola szparagowa, sól* ***śmietana 15%,)*****makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 675 ]** |
| ***Wtorek******31.05*** | **Zupa krem pieczarkowy z grzankami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **podudzie z kurczaka (130 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka „colesław” (130g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,***Energia: [769]** |
| ***Środa******01.06*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 ( 250 ml)**Energia: [ 670 ]** |
| ***Czwartek******02.06*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 150g) -** ( *kasza, sól, woda)***surówka wieloskładnikowa ( 130g) -** *( sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, cebula czerwona, marchew, oliwa, ocet winny, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek******03.06*** | **Zupa pomidorowa z makaronem muszelki ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****ryba z pieca (130),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki(150g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa z pieca (130g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowane), woda mineralna (250 ml)**Energia: [765]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 02.05.2022r. - do dnia 06.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******02.05*** | **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,****)* **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 ]** |
| ***Wtorek******03.05*** |  |
| ***Środa******04.05*** | **Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***makaron z serem (150g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 575 ]** |
| ***Czwartek******05.05*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(porcje z kaczki, kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***podudzie z kurczaka (100 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z jabłkiem ( 90g) -**( marchew, jabłka, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Piątek******06.05*** | **Zupa kminkowa z makaronem muszelki ( 300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kminek, bazylia, natka pietruszki, makaron -mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,)* **Jajko gotowane w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (90g)** ( fasola szparagowa, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 722 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 09.05.2022r. - do dnia 13.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******09.05*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***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******10.05*** | **Rosół z makaronem (300 ml),***kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kotlet schabowy ( 100 g) -** *( schab b\k, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z porem ( 90g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Środa******11.05*** | **Krupnik (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Kurczak w sosie śmietanowym (150g)** - *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 639 ]** |
| ***Czwartek******12.05*** | **Zupa pomidorowa z makaronem kulki (300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*** *makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Gulasz z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),* **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z groszkiem (90g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Piątek******13.05*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)***ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)***Energia: [ 628 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 16.05.2022r. - do dnia 20.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******16.05*** | **Ryż na rosole (300 ml),***(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż).***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]** |
| ***Wtorek******17.05*** | **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****,)*****Karczek grillowany ( 100 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),* **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kapusty pekińskiej (90 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml) **Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******18.05*** | **Zupa krem z zielonego groszku z grzankami ( 300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, groszek zielony, pietruszka, ziemniaki, bazylia, grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **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 ]** |
| ***Czwartek******19.05*** | **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****,)*****pulpety w sosie pomidorowym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, koncentrat pomidorowy,)***ryż ( 120g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**sałatka szwedzka (90 g) –** *( ogórek kiszony, cebula cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna ( 200 ml) **Energia: [ 657 ]** |
| ***Piątek******20.05*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *(makaron kulki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,)*****Ryba panierowana (100) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (120g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty (90g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml)woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 23.05.2022r. - do dnia 27.05.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******23.05*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska,* ***śmietana 15%*** *pietruszka zielona,)* **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******24.05*** | **Barszcz czerwony z grochem jaśkiem ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch jasiek)***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 selera z rodzynkami (90 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 654 ]** |
| ***Środa******25.05*** | **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****,)*****Gołąbki w sosie pomidorowym ( 150 ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)* *woda, sól,* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Czwartek******26.05*** | **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)* **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)***buraczki z jabłkiem (90 g) -***( buraki, jabłko, sól, cukier, sok z cytryny)* mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 653 ]** |
| ***Piątek******27.05*** | **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 jabłkowym (150g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)****jabłka– jabłka cukier****,)***mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 30.05.2022r. - do dnia 03.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******30.05*** | **Barszcz ukraiński ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, liść laurowy, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, fasola,* ***śmietana 15%*** *)***makaron z serem (150g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 575 ]** |
| ***Wtorek******31.05*** | **Zupa krem pieczarkowy z grzankami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **podudzie z kurczaka (100 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka „colesław” (90g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Środa******01.06*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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: [ 653 ]** |
| ***Czwartek******02.06*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)***Gulasz wieprzowy ( 100 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 120g) -** ( *kasza, sól, woda)***surówka wieloskładnikowa ( 90g) -** *( sałata lodowa, pomidor, ogórek, papryka, cebula czerwona, marchew, oliwa, ocet winny, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 623 ]** |
| ***Piątek******03.06*** | **Zupa pomidorowa z makaronem muszelki ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****ryba z pieca (100),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki(120g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa z pieca (90g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowanewoda mineralna(200 ml)**Energia: [ 599 ]** |

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