**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 31.10.2022r. - do dnia 04.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******31.10*** |  |
| ***Wtorek******01.11*** |  |
| ***Środa******02.11*** | **Kapuśniak z boczkiem i ziemniakami ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki,* ***( boczek****,* ***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******03.11*** | **Zupa krem z białych warzyw z grzankami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **Kotlet drobiowy ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z porem i jabłkiem ( 130g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Piątek******04.11*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%*****Ryż z musem jabłkowym (200g) (** ryż **-**  *woda, sól,)***jabłka***– jabłka, cynamon, cukier****,)***woda mineralna(250 ml)**Energia: [ 865 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 07.11.2022r. - do dnia 11.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******07.11*** | **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******08.11*** | **Rosół z makaronem zacierka (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)*****Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 150g) -** ( *kasza, sól, woda)***surówka z czerwonej kapusty (130g) -***( czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******09.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 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****,)*****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 biała duszona z warzywami ( 130 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******10.11*** | **Ryż na rosole (350 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***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 ]** |
| ***Piątek******11.11*** |  |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 14.11.2022r. - do dnia 18.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******14.11*** | **Krupnik (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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: [ 865]** |
| ***Wtorek******15.11*** | **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)*****schab (130g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (130 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [769]** |
| ***Środa******16.11*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****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 z marchewka z jabłkiem ( 130g) -***( marchew, jabłko, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)***Energia: [769]** |
| ***Czwartek******17.11*** | **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).***Pulpety w sosie pomidorowym ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, koncentrat pomidorowy, chleb* ***pszenny****, cebula)***ryż ( 150g) -** (*ryż, sól, woda)***sałatka szwedzka (130 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 757 ]** |
| ***Piątek******18.11*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Ryba panierowana (130g) -***( 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, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 31.10.2022r. - do dnia 04.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******31.10*** |  |
| ***Wtorek******01.11*** |  |
| ***Środa******02.11*** | **Kapuśniak z boczkiem i ziemniakami ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki,* ***(boczek****,* ***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 (250 ml) **Energia: [ 625 ]** |
| ***Czwartek******03.11*** | **Zupa krem z białych warzyw z grzankami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)* **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 marchewka z porem i jabłkiem ( 90g) -***( marchew, por, jabłko, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 816 ]** |
| ***Piątek******04.11*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%*****Ryż z musem jabłkowym (150g) (** ryż **-**  *woda, sól,)***jabłka***– jabłka, cynamon, cukier****,)***woda mineralna(250 ml)**Energia: [ 865 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 07.11.2022r. - do dnia 11.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******07.11*** | **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 (250 ml) **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek******08.11*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml), (** *kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***kasza ( 120g) -** ( *kasza, sól, woda)***surówka z czerwonej kapusty (90g) -***( czerwona kapusta, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 765 ]** |
| ***Środa******09.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper makaron - (makaron muszelka – 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 biała duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******10.11*** | **Ryż na rosole (300 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***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 (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Piątek******11.11*** |  |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 14.11.2022r. - do dnia 18.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******14.11*** | **Krupnik (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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, woda )***bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [635]** |
| ***Wtorek******15.11*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****schab w sosie własnym (100 g)***(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)***buraczki z chrzanem (90 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [669]** |
| ***Środa******16.11*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****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 marchewka z jabłkiem ( 90g) -***( marchew, jabłko, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Czwartek******17.11*** | **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).* **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, sól, woda)***sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek******18.11*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 (200 ml)**Energia: [599]** |

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