**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 02.09.2024r. - do dnia 06.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**2.09* | Rozpoczęcie Roku Szkolnego 2024 / 2025 |
| *Wtorek**3.09* | **Rosół z makaronem (300 ml)** (kurczak, porcja rosołowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja)****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),***mizeria (90 g)** (ogórek zielony, **śmietana** 12%, **jogurt** naturalny, sól, pieprz)woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 690]** |
| *Środa**4.09* | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka **pszenna,** woda, **jaja,** olej roślinny, sól)**Spaghetti carbonara (150g)**  (boczek, ser żółty, **śmietana 30%** cebula; makaron penne – mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 704 ]** |
| *Czwartek**5.09* | **Rosół z zacierką (300 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja)****Gulasz wieprzowy (100g)** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka **pszenna, śmietana**), **kasza wiejska (120 g)** (kasza wiejska, woda, sól)**surówka z kapusty pekińskiej (90 g)** (Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa)woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 780 ]** |
| *Piątek**6.09* | **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)****Jajko sadzone (100 g)** *(jaja,* ***masło*** *klarowane)* **ziemniaki (120 g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (90 g)** *(szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 694 ]** |

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

****

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 9.09.2024r. - do dnia 13.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**9.09* | **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 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: [ 748]** |
| *Wtorek**10.09* | **Zupa rosół z makaronem (300 ml),** *kurczak, porcja rosołowa 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),***( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),***buraczki z chrzanem (90 g)** (buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny) woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 806]** |
| *Środa**11.09* | **Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, **śmietana 15%,** koper, ryż**)****Podudzie z kurczaka (100 g)** (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)**ziemniaki (120 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka marchewka z jabłkiem (90g)** ( marchew, jabłko, cytryna, cukier)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 780]** |
| *Czwartek**12.09* | **Zupa grysikowa (300 ml)** (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna)**Gulasz meksykański z makaronem (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, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [765]** |
| *Piątek**13.09* | **Barszcz zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól* ***śmietana 15%,)*****Ryż zapiekany z jabłkami (150g)** ( ryż, sól, jabłka, cukier, **masło klarowane)**woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 615 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 16.09.2024r. - do dnia 20.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**16.09* | **Zupa krupnik (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona) **Leczo (150g)** ( cukinia, papryka czerwona, pomidor,, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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: [ 694]** |
| *Wtorek**17.09* | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka **pszenna,** woda, **jaja,** olej roślinny, sól,)**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),* **surówka colesław (90g)** (kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 799 ]** |
| *Środa**18.09* | **Rosół z zacierką (300 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, 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)**warzywa na parze (90g)** (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 731 ]** |
| *Czwartek**19.09* | **Zupa jarzynowa z makaronem (300 ml)**  (porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka, **seler,** pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, **śmietana** 15%, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól)**Kotlet schabowy ( 100 g) -** ( schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, **jaja,** bułka tarta **pszenna,** olej rzepakowy)**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: [ 722 ]** |
| *Piątek**20.09* | **Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml)**  (porcja rosołowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek)**Makaron z musem truskawkowym (150 g)** (makaron kokardka – mąka **pszenna, jaja**, woda, sól, **masło** klarowane),truskawki – truskawka mrożona, cukier)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 624 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 23.09.2024r. - do dnia 27.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**23.09* | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, **śmietana 15%,** woda, ryż)**Łazanki z kapustą, kiełbasą i boczkiem (150 g)** (kapusta młoda, **olej** kujawski, kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik **sojowy,** przyprawy, **gorczyca,** makaron łazanka – mąka **pszenna, jaja**, woda) woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 637]** |
| *Wtorek**24.09* | **Rosół z makaronem (300 ml)** (kurczak, porcja rosołowa 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: [ 693]** |
| *Środa**25.09* | **Zupa 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 pieca (100 g)** (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)**ziemniaki (120 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (90g)** (kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej, majonez) woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 768 ]** |
| *Czwartek**26.09* | **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) **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: [ 744 ]** |
| *Piątek**27.09* | **Zupa rosolnik (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, **seler,** lubczyk**,**  cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)**Ryba panierowana (100g)** ( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki (120 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka z kiszonej kapusty (90g)** (kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól) woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 690 ]** |

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

****

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

30.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**30.09* | **Krupnik zabielany z ziemniakami (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona, **śmietana** 15%,) **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: [ 702]** |

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

 **JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 02.09.2024r. - do dnia 06.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**2.09* | Rozpoczęcie Roku Szkolnego 2024 / 2025 |
| *Wtorek**3.09* | **Rosół z makaronem (350 ml)** (kurczak, porcja rosołowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja)****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),***mizeria (120 g)** (ogórek zielony, **śmietana** 12%, **jogurt** naturalny, sól, pieprz)woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 717]** |
| *Środa**4.09* | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka **pszenna,** woda, **jaja,** olej roślinny, sól)**Spaghetti carbonara (200g)**  (boczek, ser żółty, **śmietana 30%** cebula; makaron penne – mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 728 ]** |
| *Czwartek**5.09* | **Rosół z zacierką (350 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja)****Gulasz wieprzowy (120g)** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka **pszenna, śmietana**), **kasza wiejska (150 g)** (kasza wiejska, woda, sól)**surówka z kapusty pekińskiej (120 g)** (Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa)woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 793 ]** |
| *Piątek**6.09* | **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)****Jajko sadzone (120 g)** *(jaja,* ***masło*** *klarowane)* **ziemniaki (150 g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (120 g)** *(szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 706 ]** |

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

****

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 9.09.2024r. - do dnia 13.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**9.09* | **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 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: [ 773]** |
| *Wtorek**10.09* | **Zupa rosół z makaronem (350 ml),** *kurczak, porcja rosołowa 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),***( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),***buraczki z chrzanem (120 g)** (buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny) woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 811]** |
| *Środa**11.09* | **Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, **śmietana 15%,** koper, ryż**)****Podudzie z kurczaka (120 g)** (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)**ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka marchewka z jabłkiem (120g)** ( marchew, jabłko, cytryna, cukier)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 794]** |
| *Czwartek**12.09* | **Zupa grysikowa (350 ml)** (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna)**Gulasz meksykański z makaronem (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, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól) woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [783]** |
| *Piątek**13.09* | **Barszcz zabielany z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól* ***śmietana 15%,)*****Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** ( ryż, sól, jabłka, cukier, **masło klarowane)**woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 655 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 16.09.2024r. - do dnia 20.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**16.09* | **Zupa krupnik (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona) **Leczo (200g)** ( cukinia, papryka czerwona, pomidor,, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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: [ 712]** |
| *Wtorek**17.09* | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka **pszenna,** woda, **jaja,** olej roślinny, sól,)**Rumsztyki z cebulą (150g)** (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego**, jaja,** mąka **pszenna**, chleb **pszenny**, cebula)**ziemniaki ( 150 g),***( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),* **surówka colesław (120g)** (kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 821 ]** |
| *Środa**18.09* | **Rosół z zacierką (350 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja)****Gulasz z indyka (120g)** (mięso z indyka, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka **pszenna, śmietana**) **ryż (150 g)** (ryż paraboliczny, sól)**warzywa na parze (120g)** (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowane)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 766 ]** |
| *Czwartek**19.09* | **Zupa jarzynowa z makaronem (350 ml)**  (porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka, **seler,** pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, **śmietana** 15%, makaron - mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól)**Kotlet schabowy ( 130 g) -** ( schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, **jaja,** bułka tarta **pszenna,** olej rzepakowy)**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: [ 745 ]** |
| *Piątek**20.09* | **Zupa grochowa z ziemniakami (350 ml)**  (porcja rosołowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek)**Makaron z musem truskawkowym (200 g)** (makaron kokardka – mąka **pszenna, jaja**, woda, sól, **masło** klarowane),truskawki – truskawka mrożona, cukier)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 669 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 23.09.2024r. - do dnia 27.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**23.09* | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml)** (kurczak, woda, marchew, pietruszka, **seler,** pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, **śmietana 15%,** woda, ryż)**Łazanki z kapustą, kiełbasą i boczkiem (200 g)** (kapusta młoda, **olej** kujawski, kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik **sojowy,** przyprawy, **gorczyca,** makaron łazanka – mąka **pszenna, jaja**, woda) woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 671]** |
| *Wtorek**24.09* | **Rosół z makaronem (350 ml)** (kurczak, porcja rosołowa 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: [ 701]** |
| *Środa**25.09* | **Pomidorowa z makaronem (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 pieca (120 g)** (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)**ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka (120g)** (kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej) woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 781 ]** |
| *Czwartek**26.09* | **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) **Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (200 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: [ 762 ]** |
| *Piątek**27.09* | **Zupa rosolnik (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, **seler,** lubczyk**,**  cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)**Ryba panierowana (120g)** ( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta), **ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, **masło klarowane,** sól)**surówka z kiszonej kapusty (120g)** (kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól) woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 701 ]** |

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

****

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

30.09.2024r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**30.09* | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona, **śmietana** 15%,) **Fasolka po bretońsku (200g)** ( 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: [ 722]** |

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

****