**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 04.12.2023r. - do dnia 08.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**4.12* | **Kapuśniak z boczkiem, kiełbasą 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 (200 ml)**Energia: [ 649]** |
| *Wtorek**5.12* | **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)*****Karczek grillowany (100 g)** *(karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy,* **ziemniaki (120 g),** *(ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),***surówka marchewka z porem i jabłkiem ( 90g)** *(marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 779]** |
| *Środa**6.12* | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna)***Makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym (150 g)** (filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sólwoda mineralna (200 ml)**Energia: [ 695 ]** |
| *Czwartek**7.12* | **Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***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: [ 739 ]** |
| *Piątek**8.12* | **Zupa rosolnik ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *lubczyk****,***  *cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)***Ryba panierowana (100 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta),* **ziemniaki ( 120 g),***( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),* **surówka z czerwonej kapusty (90g)** *(kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól*) woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 754 ]** |

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

****

**JADŁOSPIS**

 **Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 11.12.2023r. - do dnia 15.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**11.12* | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, ryż****)*****Kartacze z mięsem (150 g)** *(ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,*** *farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 690]** |
| *Wtorek**12.12* | **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)*****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: [ 740]** |
| *Środa**13.12* | **Krupnik (300 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana*** *15%,)* **Sznycel (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: [ 762]** |
| *Czwartek**14.12* | **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%, mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [733]** |
| *Piątek**15.12* | **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 kurze, masło klarowane, sól,) **ziemniaki (120 g)** (ziemniaki, koper, **masło klarowane,** sól) **fasolka szparagowa (90 g)** (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 615 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 18.12.2023r. - do dnia 22.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**18.12* | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż***Makaron z musem truskawkowym (200 g)** *(makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło*** *klarowane),**truskawki – truskawka mrożona, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 692]** |
| *Wtorek**19.12* | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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: [ 783 ]** |
| *Środa**20.12* | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, kalafior,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***Ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier,* ***masło klarowane)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 641 ]** |
| *Czwartek**21.12* | **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)*****Pieczeń z karczku (100g) w sosie własnym** *( kaczek wieprzowy, sól, pieprz, przyprawy, olej, mąka* ***pszenna***), **kluski śląskie (120 g),***(ziemniaki, mąka ziemniaczana,* ***mąka pszenna,*** *sól),* **buraczki z chrzanem (90 g)** *(buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* *woda mineralna ( 200 ml)***Energia: [ 801 ]** |
| *Piątek**22.12* | **Barszcz czerwony z grochem jaśkiem ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch)***Ryba panierowana (100 g)***( 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: [ 714 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 04.12.2023r. - do dnia 08.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**4.12* | **Kapuśniak z boczkiem, kiełbasą 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: [ 699]** |
| *Wtorek**5.12* | **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)*****Karczek grillowany (120 g)** *(karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy,* **ziemniaki (150 g),** *(ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),***surówka marchewka z porem i jabłkiem ( 120g)** *(marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 804]** |
| *Środa**6.12* | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna)***Makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym (200 g)** (filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sólwoda mineralna (250 ml)**Energia: [ 754 ]** |
| *Czwartek**7.12* | **Zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***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: [ 799 ]** |
| *Piątek**8.12* | **Zupa rosolnik ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *lubczyk****,***  *cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól)***Ryba panierowana (120 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta),* **ziemniaki ( 150 g),***( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól),* **surówka z czerwonej kapusty (120g)** *(kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól*) woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 804 ]** |

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

**J**

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 11.12.2023r. - do dnia 15.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**11.12* | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, ryż****)*****Kartacze z mięsem (200 g)** *(ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,*** *farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 722]** |
| *Wtorek**12.12* | **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)*****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: [ 791]** |
| *Środa**13.12* | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana*** *15%,)* **Sznycel (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: [ 806]** |
| *Czwartek**14.12* | **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%, mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [795]** |
| *Piątek**15.12* | **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 (150 g)** (jaja kurze, masło klarowane, sól,) **ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, koper, **masło klarowane,** sól) **fasolka szparagowa (120 g)** (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 690 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 18.12.2023r. - do dnia 22.12.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| *Dni tygodnia* | *Obiad dwudaniowy* |
| *Poniedziałek**18.12* | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż***Makaron z musem truskawkowym (200 g)** *(makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło*** *klarowane),**truskawki – truskawka mrożona, cukier)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 760]** |
| *Wtorek**19.12* | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 ( 150g)** *( marchew, jabłko, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 810 ]** |
| *Środa**20.12* | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, kalafior,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)***Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier,* ***masło klarowane)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 698 ]** |
| *Czwartek**21.12* | **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)*****Pieczeń z karczku (120g) w sosie własnym** *( kaczek wieprzowy, sól, pieprz, przyprawy, olej, mąka* ***pszenna***), **kluski śląskie (150 g),***(ziemniaki, mąka ziemniaczana,* ***mąka pszenna,*** *sól),* **buraczki z chrzanem (90 g)** *(buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* *woda mineralna ( 250 ml)***Energia: [ 825 ]** |
| *Piątek**22.12* | **Barszcz czerwony z grochem jaśkiem ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch)***Ryba panierowana (100 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta)* **ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, koper, **masło** klarowane**,** sól), **surówka z kiszonej kapusty (90g)***(kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 754 ]** |

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