**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 5.12.2022r. - do dnia 9.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******5.12*** | **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: [ 625 ]** |
| ***Wtorek******6.12*** | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Gulasz wieprzowy ( 100 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem ( 90g) -***( burak czerwony, jabłko, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 797 ]** |
| ***Środa******7.12*** | **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)*****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: [ 727 ]** |
| ***Czwartek******8.12*** | **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%***Sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 697 ]** |
| ***Piątek******9.12*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (300 ml)** *( porcja rosołowa z kurczaka, buraki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda,* ***jaja****, olej roślinny)***Ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *( ryż, sól****,*** *,* ***masło klarowane)****jabłka– jabłka cukier****)***woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 654 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 12.12.2022r. - do dnia 16.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******12.12*** | **Krupnik (300 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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: [ 697 ]** |
| ***Wtorek******13.12*** | **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)* **Schab (100g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchewka z jabłkiem i chrzanem (90 g) -***( marchew, jabłko, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny, jogurt naturalny, majonez)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [769]** |
| ***Środa******14.12*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****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: [ 788 ]** |
| ***Czwartek******15.12*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kurczak w sosie słodko kwaśnym (100 g) –** *filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna****)***Ryż (120 g) –** *ryż paraboliczny, sól***Surówka z kapusty pekińskiej (120 g) –** *kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 695 ]** |
| ***Piątek******16.12*** | **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,)***ryba z pieca (100),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki (120g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa na parze (90g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowanewoda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 677 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 19.12.2022r. - do dnia 21.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******19.12*** | **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: [ 625]** |
| ***Wtorek******20.12*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kotlet drobiowy ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z porem i jabłkiem ( 90g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 597 ]** |
| ***Środa******21.12*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pasztecik (100 g)** *mąka pszenna, drożdże, cukier, mleko, olej, kapusta biała, pieczarki, sól, pieprz)* **Barszcz (100 ml)** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 599 ]** |
|  |  |
|  |   |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 5.12.2022r. - do dnia 9.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******5.12*** | **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: [ 799 ]** |
| ***Wtorek******6.12*** | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Gulasz wieprzowy ( 130 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ziemniaki z koperkiem (150g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem ( 130g) -***( burak czerwony, jabłko, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 897 ]** |
| ***Środa******7.12*** | **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)*****podudzie z kurczaka (130 g) -** *( podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 150 g) -** *( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka marchewka z jabłkiem ( 130g) -***( marchew, jabłko, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Czwartek******8.12*** | **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%***Sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 797 ]** |
| ***Piątek******9.12*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami (350 ml)** *( porcja rosołowa z kurczaka, buraki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda,* ***jaja****, olej roślinny)***Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *( ryż, sól****,*** *,* ***masło klarowane)****jabłka– jabłka cukier****)***woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 758 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 12.12.2022r. - do dnia 16.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******12.12*** | **Krupnik (350 ml)** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **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: [ 797 ]** |
| ***Wtorek******13.12*** | **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)* **Schab (130g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)**ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchewka z jabłkiem i chrzanem (130 g) -***( marchew, jabłko, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny, jogurt naturalny, majonez)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [864]** |
| ***Środa******14.12*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja****)***kotlet mielony ( 130 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( 130 g),** *(kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 898 ]** |
| ***Czwartek******15.12*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kurczak w sosie słodko kwaśnym (150 g) –** *filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna****)***Ryż (130 g) –** *ryż paraboliczny, sól***Surówka z kapusty pekińskiej (120 g) –** *kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 894 ]** |
| ***Piątek******16.12*** | **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,)***ryba z pieca (130),** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).*****ziemniaki (150g)** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***warzywa na parze (130g**) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, **masło** klarowanewoda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 787 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 19.12.2022r. - do dnia 21.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******19.12*** | **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: [ 784]** |
| ***Wtorek******20.12*** | **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)*****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: [ 715 ]** |
| ***Środa******21.12*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 30%,*** *, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Pasztecik (150 g)** *mąka pszenna, drożdże, cukier, mleko, olej, kapusta biała, pieczarki, sól, pieprz)* **Barszcz (150 ml)** *( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 659 ]** |
|  |  |
|  |   |

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