**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 06.06.2022r. - do dnia 10.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******06.06*** | **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: [ 865]** |
| ***Wtorek******07.06*** | **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 ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 130g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 816 ]** |
| ***Środa******08.06*** | **Zupa jarzynowa z makaronem ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *brukselka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, cebula, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****,*** *makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****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******09.06*** | **Krupnik (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, porcje z kaczki, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)* **Pulpety w sosie własnym ( 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)***sałatka szwedzka (130 g) -** *( ogórek kiszony, koper. sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 856]** |
| ***Piątek******10.06*** | **Zupa grochowa z ziemniakami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, ziemniaki).***Ryż z musem truskawkowym (200g) (** ryż **-**  *woda, sól,)***truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna(250 ml)**Energia: [ 865 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 13.06.2022r. - do dnia 15.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******13.06*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)*****Łazanki z młodą kapustą i kiełbasą (200g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta młoda, boczek, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca****,****)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek******14.06*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, porcja rosołowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – 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)***buraczki z chrzanem (130 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Środa******15.06*** | **Barszcz ukraiński ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, fasola szparagowa, sól* ***śmietana 15%,)*****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******16.06*** | **Boże Ciało** |
| ***Piątek******17.06*** |   |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 20.06.2022r. - do dnia 23.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.06*** | **Ryż na rosole (350 ml) -** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż,)***Makaron 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 ]** |
| ***Wtorek******21.06*** | **Zupa krem brokułowy z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, brokuł, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***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 jabłkiem ( 130g) -***( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******22.06*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, porcja rosołowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Potrawka z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),***ryż ( 150g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**marchew z groszkiem (130g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)**Energia: [ 699 ]** |
| ***Czwartek******23.06*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 młoda, duszona z warzywami ( 130 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 788 ]** |
| ***Piątek******24.06*** |  |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 06.06.2022r. - do dnia 10.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******06.06*** | **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, woda )***bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 635]** |
| ***Wtorek******07.06*** | **Rosół z makaronem (300 ml)-** *kurczak, porcje rosołowe z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, 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, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***mizeria ( 90g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa******08.06*** | **Zupa jarzynowa z makaronem ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *brukselka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, cebula, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****, makaron -*** *mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gołąbki w sosie pomidorowym ( 150ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Czwartek******09.06*** | **Krupnik na rosole (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )* **Pulpety w sosie własnym ( 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)***sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, sok z cytryny)**cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek******10.06*** | **Zupa grochowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,* ***%,*** *ziemniaki****)*****ryż z musem truskawkowym (150g)** *makaron - (ryż – ryż, woda, sól,****)*****truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 13.06.2022r. - do dnia 15.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******13.06*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,) ryż.***Łazanki z młodą kapustą i kiełbasą (150g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca****, boczek wędzony****)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 625]** |
| ***Wtorek******14.06*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – 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)***buraczki z chrzanem (90 g) -***( buraki, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Środa******15.06*** | **Barszcz ukraiński ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, liść laurowy, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, fasola,)***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: [ 642 ]** |
| ***Czwartek******16.06*** | **Boże Ciało** |
| ***Piątek******17.06*** |  |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 20.06.2022r. - do dnia 23.06.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******20.06*** | **Ryż na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż).***Makaron 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 ]** |
| ***Wtorek******21.06*** | **Zupa krem brokułowy z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, brokuły, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***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 jabłkiem ( 90g) -**( marchew, por, śmietana 18%, sól, pieprz,) woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 667 ]** |
| ***Środa******22.06*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****Potrawka z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),* **ryż ( 120g) -** (*ryż, sól, woda)***marchew z groszkiem (90g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******23.06*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***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 młoda zasmażana ( 90 g),** *(kapusta młoda, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Piątek******24.06*** |  |

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