**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 13.02.2023r. - do dnia 17.02.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***13.02*** | **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: [ 630 ]** |
| ***Wtorek***  ***14.02*** | **Zupa grysikowa (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **Schab (100g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)  **ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **buraczki z chrzanem (90 g) -***(buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny))*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 799 ]** |
| ***Środa***  ***15.02*** | **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: [ 762 ]** |
| ***Czwartek***  ***16.02*** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)*  **Gulasz meksykański z makaronem (200g)** *(mięso wieprzowe, fasola czerwona, kukurydza, papryka, przecier pomidorowy, woda, makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 790 ]** |
| ***Piątek***  ***17.02*** | **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)***  **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: [ 705 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 20.02.2023r. - do dnia 24.02.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***20.02*** | **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 (200 g*)****( 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***  ***21.02*** | **Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%, groszek ptysiowy - mąka pszenna, woda, jaja, olej****)*  **Kotlet drobiowy ( 100 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: [769]** |
| ***Środa***  ***22.02*** | **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: [ 650 ]** |
| ***Czwartek***  ***23.02*** | **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)***  **Rumsztyki z cebulą (100 g)** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)*  **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty białej po chińsku (90 g)** *(kapusta biała, ocet, cukier, sól, czosnek, olej)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 695 ]** |
| ***Piątek***  ***24.02*** | **Barszcz ukraiński (300 ml) -** *(porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól)*  **Ryż zapiekany z jabłkami (150g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier**,* ***masło klarowane)***  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 647 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 27.02.2023r. - do dnia 03.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***27.02*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, 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 ( 200 ml)  **Energia: [ 625]** |
| ***Wtorek***  ***28.02*** | **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)***  **Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (100 g)**  *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **salsa buraczana (90 g)** *(buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona )*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 604 ]** |
| ***Środa***  ***01.03*** | **Zupa ogórkowa z ryżem (300 g)** ( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, **seler,** ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól**, śmietana 15%,** ziemniaki)  **Karczek z pieca (100 g)** *(karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),*  **ziemniaki z koperkiem ( 120 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty pekińskiej (90 g)**(*kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 659 ]** |
| ***Czwartek***  ***02.03*** | **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)**  **Gołąbki w sosie pomidorowym (200 g)** (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego**,** kapusta**, mąka pszenna,** koncentrat pomidorowy)  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 599 ]** |
| ***Piątek***  ***03.03*** | **Zupa krem pieczarkowy z grzankami (300 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, **śmietana 30%,** grzanki – chleb: **mąka** pszenna typ 750, **mąka** żytnia typ 720)  **Ryba z pieca (100 g)** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%)*  **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: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 13.02.2023r. - do dnia 17.02.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***13.02*** | **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: [ 704 ]** |
| ***Wtorek***  ***14.02*** | **Zupa grysikowa (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **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 czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny))*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 797 ]** |
| ***Środa***  ***15.02*** | **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: [ 856 ]** |
| ***Czwartek***  ***16.02*** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, fasolka,* ***seler,*** *pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz,* ***śmietana*** *15%)*  **Gulasz meksykański z makaronem (200g)** *(mięso wieprzowe, fasola czerwona, kukurydza, papryka, przecier pomidorowy, woda, makaron świderki – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 797 ]** |
| ***Piątek***  ***17.02*** | **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)***  **Ryba panierowana (130 g)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta)*  **ziemniaki( 150 g*) -*** *( ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kiszonej kapusty (130g)***(kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól)*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 754 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 20.02.2023r. - do dnia 24.02.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***20.02*** | **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 (250 g*)****( 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: [ 747 ]** |
| ***Wtorek***  ***21.02*** | **Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%, groszek ptysiowy - mąka pszenna, woda, jaja, olej****)*  **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: [869]** |
| ***Środa***  ***22.02*** | **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 (250 g)** *(makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło*** *klarowane),**truskawki – truskawka mrożona, cukier)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek***  ***23.02*** | **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)***  **Rumsztyki z cebulą (130 g)** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)*  **ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty białej po chińsku (130 g)** *(kapusta biała, ocet, cukier, sól, czosnek, olej)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 795 ]** |
| ***Piątek***  ***24.02*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami (350 ml) -** *(porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól)*  **Ryż zapiekany z jabłkami (200g)** *( ryż, sól, jabłka, cukier**,* ***masło klarowane)***  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 767 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 27.02.2023r. - do dnia 03.03.2023r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***27.02*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper, ryż****)***  **Łazanki z kapustą, kiełbasą i boczkiem (250 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: [ 715]** |
| ***Wtorek***  ***28.02*** | **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)***  **Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (130 g)**  *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **salsa buraczana (130 g)** *(buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona )*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 697 ]** |
| ***Środa***  ***01.03*** | **Zupa ogórkowa z ryżem (350 g)** ( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, **seler,** ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól**, śmietana 15%,** ziemniaki)  **Karczek z pieca (130 g)** *(karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),*  **ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty pekińskiej (130 g)**(*kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 689 ]** |
| ***Czwartek***  ***02.03*** | **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)**  **Gołąbki w sosie pomidorowym (250 g)** (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego**,** kapusta**, mąka pszenna,** koncentrat pomidorowy)  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 699 ]** |
| ***Piątek***  ***03.03*** | **Zupa krem pieczarkowy z grzankami (350 ml)** (porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, **śmietana 30%,** grzanki – chleb: **mąka** pszenna typ 750, **mąka** żytnia typ 720)  **Ryba z pieca (130 g)** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%)*  **ziemniaki (150 g) -** *(ziemniaki,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z czerwonej kapusty (130g)** *(kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól*)  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 687 ]** |

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