**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 15.11.2021r. - do dnia 19.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******15.11*** | **Zupa ziemniaczana ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***makaron kokardki z musem truskawkowym (200g)** *(**makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, masło klarowane,)*****truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),* woda mineralna (250 ml)**Energia: [765]**  |
| ***Wtorek******16.11*** | **Rosół z makaronem koralik (350 ml) -** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****kurczak w sosie słodko-kwaśnym (150g) -** *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna),*** **ryż ( 150g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (130g)** - (kapusta pekińska, koper, sól, pieprz, sos włoski, oliwa), woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [ 832 ]** |
| ***Środa******17.11*** | **Zupa pieczarkowa z grzankami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* *chleb - mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny*) **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 duszona z warzywami ( 130 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Czwartek******18.11*** | **Rosół z makaronem nitki (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna,******jaja,*** *woda, sól,)***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 ]** |
| ***Piątek******19.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem kuleczki ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****ryba panierowana( 130) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (150g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty( 130g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 689 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 22.11.2021r. - do dnia 26.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******22.11*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).***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 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: [ 855]** |
| ***Wtorek******23.11*** | **Rosół z makaronem ryżyk (350 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Udziec z kurczaka (130 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka colesław (130g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz, majonez,)* woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Środa******24.11*** | **Kapuśniak z kiełbasą ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***Gulasz wieprzowy ( 200 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **kasza ( 150g) -** (*kasza, sól, woda)***ogórek kiszony (130 g) –** *( ogórek kiszony, czosnek, chrzan, koper. woda )*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [688 ]** |
| ***Czwartek******25.11*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (350 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****rumsztyk z cebulą ( 130 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem (130g)** *(burak czerwony, jabłko, olej, sól, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 250 ml) **Energia: [769]** |
| ***Piątek******26.11*** | **Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (130g)** ( fasola szparagowa, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 15.11.2021r. - do dnia 19.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******15.11*** | **Zupa ziemniaczana ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***makaron kokardki z musem truskawkowym (150g)** *(**makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, masło klarowane,)*****truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),* woda mineralna (200 ml)**Energia: [625]**  |
| ***Wtorek******16.11*** | **Rosół z makaronem koralik (300 ml) -** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****kurczak w sosie słodko-kwaśnym (150g) -** *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna),*** **ryż ( 120g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - (kapusta pekińska, koper, sól, pieprz, sos włoski, oliwa), woda mineralna ( 200 ml) **Energia: [ 669 ]** |
| ***Środa******17.11*** | **Zupa pieczarkowa z grzankami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* *chleb - mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny*) **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 duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 672 ]** |
| ***Czwartek******18.11*** | **Rosół z makaronem nitki (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna,******jaja,*** *woda, sól,)***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 ]** |
| ***Piątek******19.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem kuleczki ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****ryba panierowana( 100) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (120g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty( 90g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 22.11.2021r. - do dnia 26.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******22.11*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).***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 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: [ 725]** |
| ***Wtorek******23.11*** | **Rosół z makaronem ryżyk (300 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Udziec z kurczaka (100 g)**- *(udziec z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka colesław (90g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz, majonez,)* woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Środa******24.11*** | **Kapuśniak z kiełbasą ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **kasza ( 120g) -** (*kasza, sól, woda)***ogórek kiszony (90 g) –** *( ogórek kiszony, czosnek, chrzan, koper. woda )*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [634 ]** |
| ***Czwartek******25.11*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (300 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****rumsztyk z cebulą ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z jabłkiem (90g)** *(burak czerwony, jabłko, olej, sól, cytryna, cukier)* woda mineralna ( 200 ml) **Energia: [670]** |
| ***Piątek******26.11*** | **Zupa brokułowa krem z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)***Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***fasolka szparagowa (90g)** ( fasola szparagowa, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 722 ]** |

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