**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 17.10.2022r. - do dnia 21.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***17.10*** | **Krupnik z ziemniakami (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)*  **Spaghetti carbonara (200g)** - *( boczek, ser żółty,* ***jaja****,* ***śmietana 30 %*** *)*  **makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*  **bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 845]** |
| ***Wtorek***  ***18.10*** | **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,)*  **schab (130g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)  **ziemniaki (150 g),** *(ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z selera z rodzynkami (130 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [769]** |
| ***Środa***  ***19.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **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)*  **surówka chińska z białej kapusty (130g)** – *(kapusta biała, marchewka, cebula, olej, woda, sól, ocet, cukier*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 788 ]** |
| ***Czwartek***  ***20.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml),***(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **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 (130g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 669]** |
| ***Piątek***  ***21.10*** | **Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami (350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, groch łuskany, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)*  **makaron z musem truskawkowym (150g) (***makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło klarowane)***  **truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***  woda mineralna ( 250 ml )  **Energia: [ 720 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 24.10.2022r. - do dnia 27.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***24.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Strogonow (200g)** (szynka wieprzowa***,*** papryka, ogórek konserwowy, pieczarki, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie),  **bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 815]** |
| ***Wtorek***  ***25.10*** | **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)*  **Burger wołowy ( 130 g) -** *( mięso wołowe, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)*  **ziemniaki (150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka „colesław” ( 130g )** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 753]** |
| ***Środa***  ***26.10*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)*  **Gulasz meksykański ( 200 ml) -** *(kulki mięsne - mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *cebula, warzywa, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy,*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek***  ***27.10*** | **Rosół z makaronem (350 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Filet drobiowy z sosem pieczarkowym ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki ( 150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **buraczki z octem balsamicznym (130 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, sól, cukier, cebula )*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 788 ]** |
| ***Piątek***  ***28.10*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper makaron - (makaron muszelka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Jajko w sosie chrzanowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, chrzan,)*  **ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **mini marchewka (130g) –** *( mini marchewka,* ***masło klarowane****, sól)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 765 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 17.10.2022r. - do dnia 21.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***17.10*** | **Krupnik z ziemniakami (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)*  **Spaghetti 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***  ***18.10*** | **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,)*  **schab w sosie własnym (100g)**  *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)  **ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z selera z rodzynkami (90 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [669]** |
| ***Środa***  ***19.10*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **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)*  **surówka chińska z białej kapusty (90g)** – *(kapusta biała, marchewka, cebula, olej, woda, sól, ocet, cukier)* woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 653 ]** |
| ***Czwartek***  ***20.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (100g)**- *( 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, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 683 ]** |
| ***Piątek***  ***21.10*** | **Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami (300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, groch łuskany, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)*  **makaron z musem truskawkowym (150g) (***makaron kokardka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło klarowane)***  **truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***  woda mineralna(200 ml)  **Energia: [ 699 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 24.10.2022r. - do dnia 28.10.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***24.10*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Strogonow (150g)** (szynka wieprzowa***,*** papryka, ogórek konserwowy, pieczarki, pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie),  **bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*  woda mineralna (200 ml )  **Energia: [ 625]** |
| ***Wtorek***  ***25.10*** | **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)*  **Burger wołowy ( 100 g) -** *( mięso wołowe, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy)*  **ziemniaki (120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka „colesław” (90g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 679 ]** |
| ***Środa***  ***26.10*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)*  **Gulasz meksykański ( 150 ml) -** *(kulki mięsne - mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *cebula, warzywa, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy,*  **makaron –** *makaron penne – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, jaja, woda, sól,*  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 635]** |
| ***Czwartek***  ***27.10*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *(kurczak, porcje z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym (100 g) -** *( filet z kurczaka, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki ( 120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **buraczki z octem balsamicznym (90 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, sól, cukier, cebula)*  mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 653 ]** |
| ***Piątek***  ***28.10*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,*** *koper makaron - (makaron muszelka – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Jajko w sosie chrzanowym (100g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, chrzan tarty,)*  **ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **mini marchewka (90g) –** *( mini marchewka,* ***masło klarowane****, sól)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 657 ]** |

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