**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 21.11.2022r. - do dnia 25.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***21.11*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,* ***śmietana 15%)***  **Łazanki z kapustą i kiełbasą (150g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, boczek, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek***  ***22.11*** | **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)*  **salsa buraczana (90 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula)* mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 653 ]** |
| ***Środa***  ***23.11*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *koncentrat pomidorowy****,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **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 ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka „colesław” (90g)** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek***  ***24.11*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **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: [ 635]** |
| ***Piątek***  ***25.11*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)*  **ryż z musem truskawkowym (150g)** ryż – ( ryż, woda, sól)  **truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 28.11.2022r. - do dnia 02.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***28.11*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól,)*  **Spaghetti carbonara (150g)** - *( boczek, ser żółty cebula,* ***śmietana 30 %*** *)*  **makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 670 ]** |
| ***Wtorek***  ***29.11*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **Kotlet schabowy ( 100 g) -** *( schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **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: [ 657 ]** |
| ***Środa***  ***30.11*** | **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****,)***  **Potrawka z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)*  **ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)  **marchewka z groszkiem ( 90g) -***( marchew, groszek, sól, masło klarowane)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 657 ]** |
| ***Czwartek***  ***01.12*** | **Zupa kalafiorowa z makaronem ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Karczek z pieca ( 100 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),*  **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty pekińskiej (90 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek***  ***02.12*** | **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)***  **Jajko w sosie koperkowym (100g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *koper,)*  **ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **warzywa z pieca (90g) –** *( marchewka, brokuł, fasolka szparagowa, kukurydza, papryka,* ***masło klarowane****, sól)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 657 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 21.11.2022r. - do dnia 25.11.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***21.11*** | **Krupnik zabielany z ziemniakami (350 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska,* ***śmietana 15%,*** *pietruszka zielona,)*  **Łazanki z kapustą i kiełbasą (200g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, boczek, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek***  ***22.11*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna, jaja,*** *woda, sól,)*  **Filet drobiowy w sosie pieczarkowym ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki ( 150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **salsa buraczana (130 g) -***( buraki, ocet balsamiczny, cukier, pietruszka zielona, cebula )*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 788 ]** |
| ***Środa***  ***23.11*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml),***( kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *koncentrat pomidorowy****,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **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)*  **surówka „colesław” ( 130g )** *( kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz,*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek***  ***24.11*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **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***  ***25.11*** | **Zupa ziemniaczana zasmażana( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka* ***pszenna****)*  **ryż z musem truskawkowym (200g)** ryż – ( ryż, woda, sól)  **truskawki -** *truskawka mrożona****,*** *cukier),*  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [765]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 28.11.2022r. - do dnia 02.12.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***28.11*** | **Barszcz ukraiński z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól,)*  **Spaghetti carbonara (200g)** - *( boczek, ser żółty,cebula,* ***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***  ***29.11*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).*  **Kotlet schabowy ( 130 g) -** *( schab b\k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **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***  ***30.11*** | **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****,)***  **Potrawka z indyka ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)*  **ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)  **marchew z groszkiem (130g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 742 ]** |
| ***Czwartek***  ***01.12*** | **Zupa kalafiorowa z makaronem ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **Karczek z pieca ( 150 ml) -** *( karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy),*  **ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty pekińskiej (130 g) -** *( kapusta pekińska, marchewka, cebula, jabłko, majonez,* ***śmietana 18 %,*** *sól, pieprz)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek***  ***02.12*** | **Zupa 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)***  **Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,***  *koper,)*  **ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **warzywa z pieca (130g) –** *( marchew, fasolka szparagowa, papryka, kukurydza,* ***masło klarowane****, sól)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 657 ]** |

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